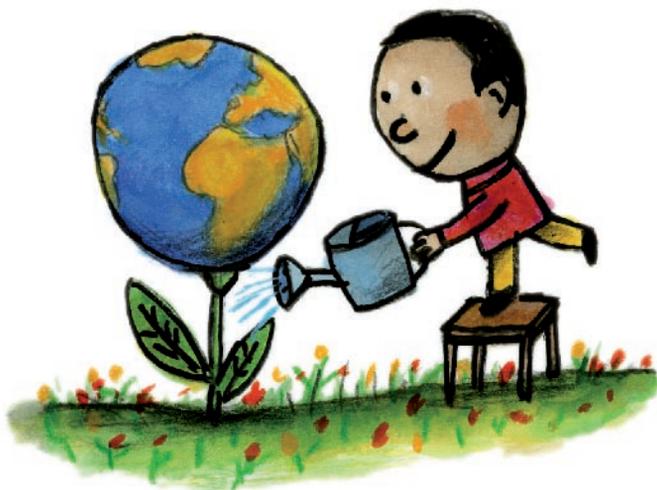


ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ?

# Mon Enfant et moi

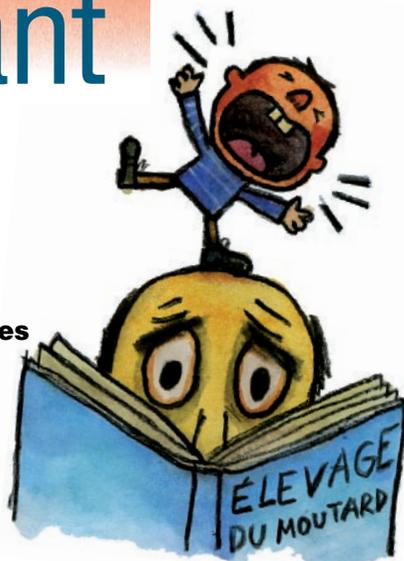


textes de Charlotte Blondel  
dessins de Lionel Le Néouanic



# Mon enfant & moi

**Être un parent parfait en 5 leçons. Si vous ne croyez pas à ces recettes toutes faites et que vous aspirez à élever votre enfant autrement, dans le respect de l'homme et de la planète... ce livret est fait pour vous !**



## Quand l'enfant paraît

Ça y est, il est là ce merveilleux bébé dont on a tant rêvé... On va lui faire découvrir la vie, lui donner de bonnes bases pour grandir, faire de lui un individu bien dans ses baskets et un citoyen du monde. Mais au fait, comment s'y prend-on ? Le moins que l'on puisse dire c'est qu'en tant que parents, on ne manque pas de conseils : la famille, les amis, les pédiatres, les médias, les psys, les sociologues, tous ceux qui « sont passés par là » ont leur avis sur l'éducation des enfants. Pas toujours concordants et pas toujours en accord avec nos propres principes. Bien sûr on veut le meilleur pour nos enfants, mais le meilleur c'est quoi ? Être parent, c'est faire des choix, improviser, se tromper, recommencer. Avec une certitude, personne d'autre ne pourra être un meilleur père ou une meilleure mère pour cet enfant.

## La génération du choix

Après-guerre, le milieu médical s'est approprié la maternité : lait maternisé à heures fixes, courbes de croissance scientifiquement établies, rations calculées et petits pots standardisés... Puis le féminisme a milité pour que les femmes ne soient plus obligatoirement des mères : IVG, contraception, égalité homme/femme...

Et aujourd'hui ? Fortes de tous ces héritages, elles ont le choix. Celui de prendre le meilleur, de refuser les diktats et de se réapproprier l'éducation de leurs enfants. Mieux encore, elles partagent avec les « nouveaux pères » cette révolution douce.

## Élever son enfant autrement

Alors, oui, bien sûr, la tâche est immense et la responsabilité écrasante, mais c'est aussi une merveilleuse aventure. Une aventure qui motive les Français, à la pointe de l'Europe en matière de natalité avec 830 000 naissances en 2006. Une expérience qui amène chaque parent à s'interroger sur l'essentiel, sur ce qu'il souhaite transmettre, sur le monde qu'il souhaite laisser derrière lui. Et quand on a envie de vivre autrement, de respecter la planète, de privilégier l'être plutôt que l'avoir, on s'interroge nécessairement sur la manière d'élever son enfant autrement. Grâce à Internet, les initiatives se partagent, s'échangent et s'enrichissent mutuellement. Alors en route pour l'aventure...

### Article 29 de la Convention internationale des droits de l'enfant

1. Les États parties conviennent que l'éducation de l'enfant doit viser à :
  - a) Favoriser l'épanouissement de la personnalité de l'enfant et le développement de ses dons et de ses aptitudes mentales et physiques, dans toute la mesure de leurs potentialités ;
  - b) Inculquer à l'enfant le respect des droits de l'homme et les libertés fondamentales, et des principes consacrés dans la Charte des Nations unies ; (...)
  - d) Préparer l'enfant à assumer les responsabilités de la vie dans une société libre, dans un esprit de compréhension, de paix, de tolérance, d'égalité entre les sexes et d'amitié entre tous les peuples et groupes ethniques, nationaux et religieux, et avec les personnes d'origine autochtone ;
  - e) Inculquer à l'enfant le respect du milieu naturel.

### Ce que dit la loi

Les parents disposent de l'autorité parentale jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant. Il s'agit d'un ensemble de droits et devoirs ayant pour but de protéger l'enfant en matière de sécurité, santé et moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement. Si l'enfant est jugé responsable pénalement, toutes les réparations, du fait de la non-solvabilité de l'enfant, seront prises en charge par les parents. Sur le plan civil, les parents sont présumés responsables des actes de l'enfant du fait de la mission éducative dont ils disposent, à moins de pouvoir prouver qu'ils n'ont pas commis de faute dans l'éducation ou la surveillance de l'enfant.

#### À LIRE

**Comment ne pas être une mère parfaite,** de Libby Purves, Éd. Odile Jacob. Un ouvrage pratique et drôle qui permet de prendre du recul.

#### CONTACTS

> [www.droitsenfant.com](http://www.droitsenfant.com)

> [www.defenseurdesenfants.fr](http://www.defenseurdesenfants.fr)

# Manger

**Nous sommes ce que nous mangeons. Face à la vision d'horreur de notre progéniture transformée en hamburger ou en biscuit saupoudré de conservateurs, il faut réagir. En retrouvant les bons basiques, l'alimentation redevient ce qu'elle n'aurait jamais dû cesser d'être : saine et festive !**



## Halte aux produits industriels !

Les études ayant passé nos caddies au crible sont formelles : les aliments bruts (fruits et légumes frais, viande et poisson...) représentent 20 % de nos achats alimentaires. Le reste ? Des produits industriels, qui devraient pourtant rester l'exception pour les petits comme pour les grands.

## Allaiter or not allaiter ?

Sur le plan strict de la santé de l'enfant et de sa maman, on le sait, l'allaitement n'a que des avantages. Le lait est adapté aux besoins de l'enfant, toujours prêt et à bonne température. Il protège bébé en lui apportant des anticorps et l'initie en douceur aux goûts des aliments mangés par maman. Pour la mère, grâce à des sécrétions d'hormones, l'allaitement permet une meilleure récupération après l'accouchement. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande ainsi un allaitement exclusif jusqu'à

6 mois et partiel jusqu'à 2 ans. Horaires, fréquences, quantités... il s'agit de trouver l'équilibre entre les besoins de bébé et les envies de maman, de manière souple et sans dogmatisme. Mais dans une société où le sein est avant tout un organe érotique, où les mères reprennent le travail après 10 semaines, l'allaitement peut relever du parcours du combattant. Et puis il y a aussi les mamans qui n'ont pas envie d'allaiter. Un choix personnel qui se respecte. Autant de circonstances qui mettent la France à l'avant-dernière place en matière d'allaitement

(source : OMS). Selon les chiffres du ministère de la Santé, en 2003, 56 % des femmes allaitaient exclusivement à la sortie de la maternité (elles étaient 45 % en 1998). Après 8 semaines, ce chiffre tombe à 42 %. À titre de comparaison, en Norvège, les mamans sont 86 % à allaiter à 3 mois...

## Les alternatives au lait de maman

Le sevrage ne se mène pas de la même manière à 2, 6 ou 18 mois. Avant 6 mois, il s'agit de remplacer du lait... par du lait. Mais lequel ? Le lait de vache, considéré comme l'aliment de base des enfants, pose de plus en plus de questions. Le lait de jument, très proche du lait maternel, contribue à renforcer les défenses naturelles de bébé mais demeure difficile à trouver. Le lait de chèvre est également très bien supporté par les enfants, même ceux qui sont allergiques au lait de vache. Dans le rayon « lait en poudre », on ne trouvera que du lait de vache. A minima, on optera évidemment pour la version biologique. Les laits végétaux (soja, amande, riz...) peuvent être proposés comme laits de complément.

## Diversifier : quand et comment ?

Après quelques décennies de diversification précoce, pendant lesquelles on a proposé aux bébés des bouillies dès le 3<sup>e</sup> mois, les pédiatres

## À LIRE

**L'allaitement,**  
Dr Marie Thirion  
Éd. Albin Michel.  
Toutes les questions  
sur l'allaitement  
trouvent ici une  
réponse. Un ouvrage  
incontournable.



## Interview

Anne Laroche

Nutritionniste et auteur  
du livre « Lait de vache, blancheur  
trompeuse », Éd. Jouvence.

**Le lait est habituellement considéré comme un aliment de base de l'enfant or on parle de plus en plus de ses méfaits. Quels sont-ils ?**

Le lait est un aliment destiné au veau, donc non spécifique à l'homme. D'ailleurs, quand l'enfant consomme du lait de vache pour la première fois, les perturbations sont immédiates : selles claires, nausées, vomissements et parfois des réactions cutanées. Si l'enfant finit par s'adapter, le terrain est en revanche fragilisé. L'encrassement tissulaire se manifeste aussi par des inflammations de la sphère ORL. De plus, après 3 ans, l'enfant ne fabrique plus de rénine qui lui permet de digérer le lait. À la clé, gaz et ballonnements.

**Un enfant peut-il se passer de produits laitiers ? Et le calcium ?**

Bien sûr que oui. Si le lait de vache est très riche en calcium, il est pauvre en vitamine D qui permet de le fixer. Mieux vaut privilégier d'autres aliments. J'ai retiré tous les laitages depuis 20 ans et mon calcium s'en trouve très bien.

**Quelles sont les alternatives ?**

La plus simple : les laits végétaux. Le lait de soja n'est pas la panacée mais un mélange amande/riz est parfaitement adapté aux enfants. Et sinon, de nombreux végétaux comme le chou, le sésame, le navet, l'amande... assurent un apport en calcium suffisant pour petits et grands.

## Être accompagnée

On n'a pas toujours la chance d'avoir autour de soi des amies qui donneront le bon conseil au bon moment. Pour réagir face aux petits maux de l'allaitement, trouver son rythme, allaiter des jumeaux... les correspondantes de la Leche League ou de Solidarilait sont là ! Mamans elles-mêmes, elles ont mené avec succès leurs allaitements et se sont formées pour répondre aux mamans en détresse. Bien sûr, chaque maman devra veiller à trouver une correspondante en accord avec ses choix propres.  
[www.lilfrance.org](http://www.lilfrance.org)  
[www.solidarilait.org](http://www.solidarilait.org)

## REPÈRES

- **De 0 à 6 mois :** le lait est l'unique aliment.
- **À partir de 6 mois :** diversification progressive.
- **De 2 à 10 ans :** possible néophobie alimentaire. L'enfant a du mal à goûter de nouveaux aliments et se rassure en mangeant ceux qu'il connaît déjà.

## Le grand méchant biberon...

Pour celles qui continuent un allaitement partiel, il peut être judicieux d'éviter le biberon, qui peut habituer bébé à du lait qui coule tout seul et l'inciter à oublier le sein.

On préférera alors la tasse ou la cuiller. Si le biberon convient à la maman et au bébé, on s'interrogera tout de même sur le bisphénol A, un composant du plastique des biberons soupçonné de migrer dans le lait.

Il a été interdit au Canada. Pourtant, l'Autorité européenne de sécurité des aliments l'a déclaré sans danger. Dans le doute, on peut opter pour des biberons en verre ou des biberons sans bisphénol A, proposés par plusieurs marques.

font marche arrière. On reproche à cette pratique d'être liée au développement des allergies alimentaires. Mais alors, quand proposer à bébé sa première purée ?

Vers 6 mois, son système digestif est prêt à passer à des aliments solides. Mais s'il semble rassasié après la tétée ou le biberon, rien ne presse. Si en revanche il montre des signes de curiosité à l'égard des aliments et qu'il « mâchouille » tout ce qui passe à sa portée, l'heure est sans doute venue d'explorer de nouvelles contrées alimentaires !

Parmi les premiers aliments, on trouve les légumes réduits en purée ou en soupe, les purées de fruits et les céréales sans

*La première année ne doit pas être une course à la nouveauté...*

gluten mixées (riz, quinoa, millet, avoine, orge, maïs...). On introduira un seul aliment à la fois pour s'assurer qu'il est bien toléré et permettre à bébé d'appivoiser de nouvelles saveurs. Bien sûr, le sel, le sucre et les épices sont à éviter ainsi que tous les aliments « exotiques » qui ont plus de chances de déclencher des allergies. En bref, *chi va piano va sano* : un individu a toute une vie pour découvrir les aliments et la première année ne doit pas être une course à la nouveauté.

## Manger bio à tout âge

L'arrivée d'un enfant dans la famille est souvent le moment pour les parents de s'interroger sur ce qui arrive dans leur assiette. Sans surprise, c'est donc aussi souvent à cette période que le bio fait son apparition dans la cuisine.

Par principe de précaution, de nombreux parents font confiance aux garanties des aliments bio, d'autant plus qu'ils présentent en général des apports nutritionnels plus intéressants (plus riches en vitamines, anti-oxydants et moins riches en eau). Parmi les consommateurs-acheteurs de produits bio, 96 % le font pour préserver leur santé et 92 % pour être certains que les produits sont sains (baromètre 2007 de l'Agence Bio).

En plus de l'impact sanitaire certes déterminant, l'impact du bio sur la planète est moindre : 20 % d'énergie consommée en

*Les parents s'interrogent sur ce qui arrive dans leur assiette.*

## Les labels

## • AB

AB garantit une culture sans engrais ni pesticides de synthèse et l'absence de traitements après récolte comme l'irradiation. Les animaux sont élevés dans le respect du bien-être animal et sans antibiotiques. Les produits transformés doivent contenir au moins 95 % d'ingrédients d'origine biologique. Le respect du cahier des charges est contrôlé chaque année par des organismes indépendants.

## • Le label biologique européen

Moins exigeant que AB, ce label garantit au moins 95 % d'ingrédients cultivés en bio (en masse) et un contrôle extérieur. Apposé sur tous les emballages de produits bio à partir de 2010, il est rejeté par de nombreux producteurs bio, en particulier à cause de sa tolérance aux OGM, jusqu'à 0,9 %.

## • Agriculture raisonnée

Le principe est simple : on utilise des produits phytosanitaires lorsque c'est vraiment nécessaire. L'appréciation tout à fait subjective de cette nécessité est laissée à l'agriculteur.

Toujours ça de pas pris !

Six fois moins de résidus de pesticides dans l'organisme. C'est le joli résultat d'une étude menée sur les enfants de 2 à 4 ans nourris en bio par rapport à leurs camarades nourris en conventionnel (étude parue en 2002 dans *Health Perspect*).

## À VOIR

*Nos enfants nous accuseront*, un documentaire positif de Jean-Paul Jaud qui retrace l'aventure incroyable de parents mettant en place une cantine bio dans leur village.

### Dans mon AMAP

En prenant un abonnement auprès d'un agriculteur en AMAP (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne), non seulement on lui permet de sécuriser ses revenus et on participe au maintien de la vie rurale, mais on dispose aussi d'un panier de légumes frais, de saison, cultivés localement, dont on connaît les conditions de production. Mieux encore, on dispose d'une voix pour décider quelles doivent être les cultures de l'année suivante et, parfois même, on peut donner un coup de main sur certains travaux des champs.

moins et 30 % d'émissions de gaz à effet de serre en moins (source : IFEN 2004 cité dans « Achetons responsable ! »).

## La viande : une nécessité ?

On estime que l'élevage mondial émet 10 % des gaz à effets de serre. Pour obtenir 1 kg de viande de bœuf, il faut 10 kg de céréales et 15 000 l d'eau. Bref, la viande n'est pas tendre avec la planète. Elle ne l'est pas non plus avec notre santé puisque notre surconsommation de viande va de pair avec l'explosion des maladies cardiovasculaires et de l'obésité.

On peut simplement réduire sa consommation de viande et n'en manger que 2 à 3 fois par semaine. Car les 8 acides aminés essentiels – composants des protéines – qui se trouvent dans la viande sont présents dans bien d'autres aliments. Le poisson et les œufs bien sûr, mais pas seulement. Le mélange céréales et légumineuses, à raison de 3 pour 1, assure un apport équilibré en protéines.

## Local et de saison

Des tomates d'Espagne, des pommes du Chili, de l'agneau de Nouvelle-Zélande... Plusieurs études ont montré qu'un repas moyen parcourt environ 3 000 km avant d'arriver sur la table familiale (source [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)). On peut sans peine privilégier les aliments produits localement et – ce qui en découle presque inévitablement – de saison. Pourquoi ne pas aménager un potager, bio bien sûr ! Et si l'on vit en appartement, les jardins partagés permettent aux petits

comme aux grands de découvrir le plaisir de voir pousser ses tomates. Et si l'on ne se sent pas l'âme d'un jardinier, il reste les fermes cueillettes ou les AMAP (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne).

## Transmettre le plaisir de la table

Apprendre à un enfant à bien se nourrir, ce n'est pas seulement lui apporter tous les glucides, protides, lipides, vitamines et minéraux nécessaires. C'est aussi et surtout lui apprendre le plaisir du goût et du repas partagé. La préparation des repas peut être un moment de partage, de complicité, où l'on fait ensemble. Ces moments constituent également des occasions toutes trouvées pour raconter l'histoire des produits. Comme retracer l'aventure du

chocolat depuis la fève jusqu'à la tablette ou s'interroger sur l'origine du pain ou du fromage... Quelques astuces qui peuvent permettre de passer la période de néophobie alimentaire, entre 2 et 10 ans, avec moins de difficultés.

*Apprendre à un enfant le plaisir du goût et du repas partagé...*

### Un anniversaire écolo-rigolo

Pas de panique, une fête peut être bio et très amusante pour les enfants. Les bonbons existent désormais en bio (voir par exemple Ballot-Flurin, Bonvita, Eco Candy ou Pural...). Pour les boissons, les jus de fruits bio sont délicieux et les sirops à base d'arômes naturels aux couleurs étonnantes réjouiront les enfants.

La vaisselle et les nappes peuvent être choisies dans des tons pleins d'énergie, sans nécessairement être jetables. Les inconditionnels du jetable pourront se rabattre sur de la vaisselle biodégradable et compostable. Pour la déco, les ballons 100 % biodégradables, ça existe !

[www.escarboucle.com](http://www.escarboucle.com)

Enfin, pour les bougies, on privilégiera les cires végétales. Évidemment, pour être écolo jusqu'au bout, on enverra les invitations par e-mail...

### CONTACTS

#### Une cantine bio,

Ce centre d'initiatives dans le Gard accompagne tous ceux qui veulent mettre en place une cantine bio, depuis les recettes qui permettent de tenir un budget jusqu'à la liste de producteurs.

> [www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org)

#### Les Jardins de Cocagne

Ce réseau de jardins qui fonctionnent sur le principe de l'abonnement est cultivé en bio par des travailleurs en réinsertion. Quand la consom'action rejoint l'économie solidaire...

> [www.reseaucocagne.asso.fr](http://www.reseaucocagne.asso.fr)

**À LIRE**  
**Manger bio, c'est pas du luxe,**  
de Lylian Le Goff,  
Éd. Terre Vivante.

**Mon bébé bio,**  
de Ralf Moll et  
Ute Schain-Emmerich,  
Éd. Terre Vivante.  
Un guide pratique de  
l'alimentation naturelle  
de la maman  
pendant la grossesse  
et l'allaitement,  
et du bébé jusqu'à la  
diversification.

**Le jardin bio  
c'est rigolo,**  
d'Éric Prédine  
Éd. Terre Vivante.  
Un guide pratique  
destiné aux enfants  
depuis le choix  
du terrain jusqu'à la  
récolte en passant  
par le compost et la  
rotation des cultures.

# Être en pleine forme

**Si les enfants ont le droit de jouer au docteur, il s'agit d'une activité à risque pour les parents. Comment préserver la santé de ses p'tits loups sans faire l'apprenti sorcier ? En visant le naturel bien sûr !**



## Où trouver des soins naturels ?

Dans sa boutique bio préférée bien sûr, et de plus en plus souvent en grande surface. Le liniment, par exemple, sera préparé en pharmacie, à moins qu'on ne préfère le confectionner soi-même. Les parents s'échangent en effet la recette sur les sites Internet. Et pour les recevoir directement chez soi, on commande via le Net. [www.natilo.com](http://www.natilo.com) [www.bebe-au-naturel.com](http://www.bebe-au-naturel.com)

## Ce qui se cache dans les jolis flacons

Ah ! L'odeur rassurante du lait qu'on applique généreusement sur les jolies fesses de bébé...

Oui mais à l'intérieur du flacon blanc bien innocent se cachent des composants douteux. Sans surprise, les gels douche, lotions, crèmes et autres parfums pour enfants contiennent les mêmes ingrédients que les cosmétiques pour les grands : parabens, paraffine, éthers de glycol, EDTA...

Suspectés d'être cancérogènes ou d'empêcher le fonctionnement normal du système reproducteur ou neurologique,

*Les produits pour enfants ont les mêmes composants que les cosmétiques pour les grands...*

ont même tiré la sonnette d'alarme (appel du Comité pour le développement durable dans la santé) et prônent le principe de précaution.

ces composants autorisés sont présents dans tous les colis de naissance offerts aux jeunes mamans dans toutes les maternités de France. Un système d'autant plus pervers qu'on imagine, à tort, que le contenu de ces colis est validé par les professionnels de santé. Certains médecins

## Faire le tri

Au moment où les mamans apprennent à décrypter les pleurs de leur bébé, il leur faudra apprendre un nouveau langage : l'INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Cette liste des ingrédients, écrite en latin et dans l'ordre d'importance des ingrédients, figure obligatoirement sur l'emballage des cosmétiques et permet de faire son choix en connaissance de cause.

Pour celles et ceux qui refusent d'apprendre des listes de noms barbares et incompréhensibles, des solutions existent. La première : faire simple ! C'est ainsi que les parents ont remis au goût du jour le savon d'Alep, uniquement composé d'huile d'olive, d'eau et de soude issue du sel. Pour nourrir les peaux sèches, l'huile d'amande douce a fait ses preuves, comme le beurre de karité, très largement utilisé en Afrique. Les eaux florales sont utiles pour rafraîchir un enfant ou lui nettoyer le visage.

Un peu austère, certes. Mais heureusement, les inconditionnels des textures soyeuses et des produits délicatement parfumés ne sont désormais plus obligés de renoncer à ces petits plaisirs pour leurs enfants. L'alternative bio existe !

## Garanties du bio

Ingrédient naturel, produit végétal, nom de gamme commençant par bio... Dans le monde de la cosmétique, les appellations sont nombreuses, surtout depuis que le naturel fait vendre. Dans

À LIRE  
*La vérité sur les cosmétiques,*  
Rita Stiens,  
Ed. Leduc.s.



## Interview

Nelly Grosjean

Docteur en naturopathie et aromathérapeute.  
[www.nellygrosjean.com](http://www.nellygrosjean.com)

### Existe-t-il des solutions naturelles aux petits maux des enfants ?

Pour les problèmes ORL, si la prévention a échoué, on peut opter pour les frictions d'huiles essentielles sur la poitrine, le dos, la nuque, la plante des pieds : on mélange 10 gouttes de chaque huile essentielle (ravintsara, eucalyptus radiata et tee tree) à 50 ml d'huile d'amande douce. Mais mieux vaut attendre que l'enfant ait 3 ans.

### Comment prévenir les maladies naturellement chez ses enfants ?

Au-delà d'une alimentation vivante – cruciale – on peut renforcer le système immunitaire grâce à des huiles essentielles de pin, de thym doux, de romarin, d'eucalyptus en diffusion ou en friction.

Attention, on choisira impérativement des huiles bio et certifiées, qui sont les seules à être naturelles.

### Quelles sont les précautions à prendre pour utiliser des huiles essentielles avec les enfants ?

De 0 à 3 ans, on utilise uniquement lavande, lavandin, agrumes, eucalyptus globulus dans un diffuseur à froid dans la chambre de l'enfant. Des expériences ont montré que 80 % des problèmes ORL disparaissaient ainsi dans certaines crèches !

De 3 à 12 ans, on divise toutes les doses pour adultes par 2 et on dilue dans une huile de base. Seul le surdosage est à éviter car il peut provoquer des réactions inverses à celles escomptées.

### Des couches lavables sans laver

C'est possible avec les services de location nettoyage. Courantes à l'étranger mais encore trop rares en France, ces entreprises viennent prendre à domicile les couches sales pour les nettoyer et laissent des changes propres.

Un système d'abonnement qui réduit encore l'empreinte écologique de la couche (1 600 m<sup>2</sup> contre 2 300 m<sup>2</sup> pour le lavage à domicile et 4 300 m<sup>2</sup> pour les couches jetables).

Source : Best Foot Forward).  
[www.atoubebe.com](http://www.atoubebe.com) (Rennes)  
[www.allocouches.com](http://www.allocouches.com) (Reims)  
[www.couches-ecoservice.com](http://www.couches-ecoservice.com) (Strasbourg)

**À LIRE**  
**Les couches lavables, ça change tout !**  
de Christelle Beneytout, Éd. La Plage.  
Un panorama complet des différentes options, à lire avant de faire son choix.

ce domaine, seuls les labels offrent de véritables garanties avec des cahiers des charges sérieux.

Attention toutefois, les produits bio, même labellisés, peuvent provoquer, comme les cosmétiques conventionnels, des réactions cutanées chez les enfants.

## Des montagnes de couches

À raison d'environ 6 changes par jour jusqu'à 2 ans et demi, le charmant derrière de notre progéniture sera à l'origine d'environ 1,5 tonne de déchets composés de matières organiques mais aussi de plastique (environ un verre de pétrole par couche) et de nombreux composants chimiques, le seul avenir d'une couche est l'incinération. Quand on sait que 3 millions de tonnes de couches sont vendues par an en France, cela laisse songeur...

*On sait que 3 millions de tonnes de couches sont vendues par an en France.*

L'impact sanitaire des couches jetables pose également question. Le polyacrylate de sodium ou SAP, qui permet aux liquides de gélifier à l'intérieur de la couche, a été interdit en 1985 pour les tampons hygiéniques. Il est toujours présent dans les couches jetables. Sans changer ses habitudes, on peut simplement opter pour des couches écologiques.

Disponibles dans les boutiques bio ou sur Internet, ces couches sont en ouate de cellulose ou amidon de maïs, non blanchis, d'où leur couleur beige. Si l'utilisation de substances chimiques

### Et la lingette ?

Produit jetable par excellence, la lingette est un calvaire supplémentaire pour la planète. Sans compter qu'elle est imprégnée des mêmes substances douteuses que les cosmétiques conventionnels, à moins de la choisir en bio. En déplacement, c'est vrai qu'elle est très pratique. Mais à la maison, de l'eau et une base lavante bio peuvent très bien faire l'affaire. Des eaux florales également. Enfin, en cas de fesses rouges, on mélangera de l'argile à de l'eau florale pour constituer une pâte à appliquer sur les fesses de bébé.

est bien sûr limitée, ces couches contiennent néanmoins un gel absorbant. Elles coûtent également un peu plus cher que des changes classiques.

## Et hop, en machine !

Pour les plus motivés, les couches lavables ont fait leur apparition. Il faut bien parler d'apparition et non de retour car elles

*Pour les plus motivés, les couches lavables ont fait leur apparition.*

n'ont pas grand-chose à voir avec les langes d'hier. En coton, bio ou pas, en bambou ou en chanvre, ces couches ressemblent à s'y méprendre à des couches jetables. Une culotte de protection imperméable se place par-dessus et des bandes absorbantes peuvent être

ajoutées pour la nuit. Les couches se lavent en machine. Et leur bilan écologique, même en intégrant l'eau et l'énergie nécessaire au lavage, est largement positif (voir par exemple [www.cniid.org](http://www.cniid.org)). Leur coût est également intéressant puisque le kit de couches pour un enfant coûte 400 € contre environ 1 500 € pour les couches jetables. Un investissement qui sera d'autant plus rentable qu'on a plusieurs enfants.

Évidemment, il s'agit d'un nouveau geste à maîtriser. Enfin, pour les enfants gardés en nourrice ou en crèche, il faudra aussi que le personnel consente à changer ses habitudes.

Pour se tester, il existe également de la location de couches lavables au mois.

## Pour une santé de fer

### • OSTÉOPATHIE POUR BÉBÉ

Soumis à l'épreuve de l'accouchement, le crâne d'un nouveau-né a pu être déformé. Un ostéopathe peut remettre les choses dans l'ordre. Quand bébé ne dort que d'un côté, qu'il prend des positions curieuses (cambrure, crispations...), un examen peut être judicieux, même dès la sortie de la maternité.

### • PHYTOTHÉRAPIE

Les tisanes peuvent être données à l'enfant assez tôt. Pour les voies respiratoires, des tisanes de thym ou d'eucalyptus sont de grands classiques. Pour apaiser un enfant le soir, la fleur d'orange, la passiflore, la verveine ou le tilleul sont bienvenus. Enfin, pour digérer, l'anis ou le fenouil sont réputés.

### Sans couches

Pour la moitié des enfants de la planète, la couche est une inconnue. En Afrique, les enfants se promènent les fesses à l'air. En Chine, ils ont un trou à leur culotte. Habités à des couches tellement absorbantes qu'elles retirent même la sensation d'humidité, les enfants à couches manqueraient de repères. C'est en tout cas la théorie soutenue par les tenants de l'hygiène naturelle infantile. En apprenant à reconnaître les signes annonciateurs d'un pipi, les parents pourraient très tôt apprendre à un enfant à se soulager dans un contenant. Possible uniquement dans le cadre d'une proximité permanente entre parents et enfants, cette pratique nécessite une grande disponibilité de la part des parents. Elle est également décriée par certains pédiatres qui voient là un apprentissage prématuré, préjudiciable au développement harmonieux de l'enfant.

De la douceur,  
rien que  
de la douceur

Le sébum, qui protège la peau, est produit par les glandes sébacées.

Or celles-ci n'atteignent leur maturité que vers 8 ou 10 ans. C'est pourquoi la peau d'un enfant, plus fine et plus fragile, a besoin d'ingrédients très doux pour ne pas être sujette à irritations.

## CONTACTS

> [www.bulledecoton.org](http://www.bulledecoton.org), site de l'association nationale de promotion des couches lavables. Un guide d'entretien et un dossier à destination des collectivités peuvent être téléchargés.

> [www.info-vaccin.fr](http://www.info-vaccin.fr) Ligue nationale pour la liberté de vaccination, un site très militant et bien documenté.

## • AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles ne doivent pas être manipulées à la légère. Hautement actives, elles sont déconseillées pour les enfants en-dessous de 3 ans. Mais pour assainir l'atmosphère (arbre à thé, eucalyptus radiata...) ou apaiser un enfant (lavande, orange douce, mandarine...), elles sont particulièrement efficaces en diffusion quelques minutes dans la chambre en l'absence de l'enfant.

## • HOMÉOPATHIE

Les remèdes homéopathiques sont sans toxicité. Ils peuvent donc être administrés aux enfants. Les indications visent essentiellement les petits maux de la sphère ORL, les problèmes digestifs, l'anxiété et les difficultés à s'endormir.

## Les labels du bio :

**Cosmébio :** 95 % des ingrédients sont d'origine naturelle (végétale ou minérale ; les seuls produits animaux autorisés sont ceux dérivés du lait et des produits de la ruche).

- Pour le label BIO, au moins 90 % des ingrédients végétaux doivent être bio et au moins 10 % du total de la formule doit être d'origine biologique.
- Pour le label ECO, c'est au moins 50 % des ingrédients végétaux et au moins 5 % du total de la formulation qui doivent être cultivés en bio. Parfums de synthèse, silicone, OGM et la plupart des conservateurs sont bannis des formules.
- Pas de tests sur animaux.

**BDIH :** ce label allemand n'exige pas de pourcentages précis en bio. Les autres garanties sont comparables au cahier des charges Cosmébio.

**Nature & Progrès :** pour apposer cette mention, les fabricants doivent respecter le cahier des charges pour au moins 70 % de leur offre produit. Des exigences concernent également le respect de l'environnement au stade de la production.

[www.cosmebio.org](http://www.cosmebio.org)  
[www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)  
[www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)

## Les composants à éviter

Sans prétendre à l'exhaustivité, voici quelques-unes des substances les plus préoccupantes à éviter :

- phenoxyethanol, un solvant et conservateur ;
- tous les mots se terminant par -paraben, des conservateurs ;
- BHA / BHT, conservateurs ;
- DMDM hydantoin, un libérateur de formaldéhyde ;
- paraffinum liquidum, une huile minérale issue de la pétrochimie ;
- PEG et PPG, émulsifiants et solvants issus de gaz toxiques ;
- quaternium avec un chiffre derrière, présent dans les produits de coiffage ;
- tous les mots se terminant par -icone, qui sont des silicones, comme diméthicone.

## La médecine traditionnelle : vaccination et antibiotique

Attention, sujet sensible ! Si l'usage raisonné des antibiotiques semble depuis peu entré dans les mœurs à coups de slogans télévisés, la vaccination reste un sujet complexe et grave.

Sur le plan des risques individuels, au-delà de la petite fièvre classique, certains enfants sont véritablement « à plat » pendant de longues semaines après un vaccin. On a enregistré des cas d'allergies et le vaccin contre l'hépatite B est suspecté d'augmenter le risque de sclérose en plaques. À l'inverse, selon l'OMS, 32 000 jeunes enfants meurent chaque année en Europe d'une maladie pour laquelle il existe un vaccin efficace...

Sur le plan des politiques de santé publique, la question se pose différemment. En effet, comparés aux risques d'épidémie, les quelques réactions individuelles à un vaccin représentent un faible risque.

De ce point de vue, le vaccin est le premier acte de solidarité puisqu'il permet de protéger les plus faibles d'une

## Et le collier d'ambre ?

Chez les bébés nature, la mode est au petit collier d'ambre. Réputé soulager les maux de dents, il faut bien admettre qu'aucune étude à ce jour n'a prouvé son efficacité. On connaît des parents convaincus pour qui ce collier est un véritable médicament, d'autre moins qui font porter à leur enfant ce collier « au cas où »...

## À LIRE

**J'élève et soigne mon enfant avec les méthodes naturelles,**  
Dr Suzanne Preney,  
Éd. Sully. Problèmes de santé, sommeil, alimentation...  
L'auteure, pédiatre et homéopathe, livre toutes les astuces naturelles pour aider son enfant à rester en pleine forme.

**L'aromathérapie pour les enfants,**  
Nelly Grosjean,  
Éd. 5 ml.

### Point sur les vaccins obligatoires

En France, après la suppression récente de l'obligation pour le BCG, seuls 3 vaccins sont obligatoires : la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Le Haut Conseil de la santé publique recommande quant à lui une douzaine d'injections entre 0 et 14 ans : c'est ce qu'on appelle le calendrier officiel. [www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)

### Aérer et ventiler

Deux gestes indispensables pour la qualité de l'air. La ventilation mécanique contrôlée (VMC) est désormais obligatoire dans les maisons récentes. Elle n'exclut pas l'aération, nécessaire même en hiver. Ouvrir les fenêtres, 5 à 10 minutes matin et soir, est un réflexe à adopter.

### Le seul label qui contrôle l'ennoblissement : Oeko-Tex

Conçue comme une garantie pour le consommateur, la certification Oeko-Tex mesure l'absence ou la faible concentration de substances indésirables sur le produit fini. Des seuils sont ainsi définis pour le formaldéhyde, les métaux lourds, les pesticides, les phénols chlorés, les phtalates, les retardateurs de flamme, les composés organiques volatiles...

Il existe 4 catégories de produits, chacune avec des valeurs limites différentes : la plus stricte concerne le textile pour bébé, viennent ensuite les textiles directement en contact avec la peau, puis les textiles sans contact avec la peau, et enfin le matériel de décoration.

Pour connaître les produits porteurs du logo et connaître les valeurs limites : [www.oeko-tex.com](http://www.oeko-tex.com)

éventuelle maladie. Ainsi, chez 90-95 % des gens vaccinés, la maladie disparaît. En dessous, elle peut réapparaître très rapidement.

## Et les vêtements ?

L'impact écologique de la culture des fibres textiles est colossal. Les fibres synthétiques sont produites à base de pétrole. Quant au coton, ses cultures absorbent 25% des insecticides agricoles consommés au monde et 7 000 l d'eau par kg de coton, alors qu'il ne représente que 2,5 % des surfaces cultivées. L'impact social de l'industrie textile est désormais connu... Pour que bébé porte des vêtements doux avec la planète et avec ses habitants, on peut opter pour les fibres d'origine biologique ou le coton Max Havelaar (commerce équitable). Cultivée en bio ou pas, une fibre une fois lavée ne présente plus de traces de pesticides. Ce n'est donc pas là que réside le

véritable enjeu de santé publique pour nos enfants. Mais par la suite, une fibre est apprêtée, teintée, le tout avec des substances chimiques, souvent très nocives. Côté alternatives, on peut décider de privilégier les textiles non teintés. Pour les jolies couleurs, on peut opter pour le label Oeko-Tex, qui contrôle la toxicité du produit fini. Des valeurs limites sont imposées sur les principaux produits toxiques. Et bonne nouvelle, ce label est de plus en plus répandu, y compris sur les articles de literie.

## Chambre riche en polluants

L'offre de mobilier et de décoration pour enfant permet toutes les audaces. Mais si la résistance et la sécurité des produits sont bien couvertes par les normes, il n'en est pas de même de la qualité de l'air. Quel rapport ? Un enfant passe beaucoup de temps dans sa chambre. Or le mobilier fait de bois agglomérés ou contreplaqué, les vernis, les peintures, les tissus, les plastiques, les moquettes synthétiques sans oublier les produits d'entretien émettent dans l'air respiré par nos bambins des substances peu recommandables. Elles font l'objet de valeurs limites pour les professionnels mais pas encore pour l'exposition pour tant quotidienne des particuliers. Les risques évoqués vont des migraines aux maux respiratoires en passant par les cancers. Faute de seuil en-dessous duquel on ne risquerait rien, la principale précaution à prendre est de réduire l'exposition à tous ces polluants.

À LIRE  
*Une chambre d'enfant saine et écologique,*  
de Corinne Bullat,  
Ed. Ulmer.



### Interview

### Corinne Bullat

Architecte d'intérieur spécialisée dans les bâtiments pour la petite enfance et la chambre d'enfant écologique. [www.atouteco.com](http://www.atouteco.com)

*Quand on attend un bébé, on se fait un plaisir de lui préparer une chambre toute neuve. Bonne ou mauvaise idée ?*

Les émanations des peintures et colles sont très importantes le premier mois. On pensera donc à faire les travaux à l'avance et pas dans les 15 jours précédant l'accouchement. Et pour préserver les voies respiratoires du bébé, très fragiles, on choisira ses matériaux soigneusement.

*Quels sont les matériaux à privilégier ?*

Pour les murs, il faut choisir des peintures sans solvants. Au minimum une peinture NF environnement disponible en grande surface ou des peintures écologiques à base de talc, de craie,

d'agrumes, à trouver chez les distributeurs spécialisés.

*Et sur le sol ?*

Halte aux parquets stratifiés, gros émetteurs de formaldéhyde. On évitera aussi les moquettes acryliques, qui stockent l'électricité statique génératrice de stress. On a le choix entre le parquet massif, la moquette végétale (sisal, jonc de mer), ou le véritable linoléum à base de bois.

*Une fois la chambre conçue, comment l'entretenir ?*

Avec des enfants, on nettoie beaucoup ! Et ils passent beaucoup de temps au sol. Autant de raisons de privilégier des produits d'entretien écologiques, plus sains.

# Câliner

**Qu'on se le dise, les câlins sont excellents pour la santé, essentiels au développement de l'enfant, créateurs de lien avec les parents et tellement agréables pour tout le monde ! Alors autant multiplier les occasions de prendre son enfant contre soi au quotidien. Massage, portage, cododo... vive la proximité !**



## Porter bébé : en route pour la liberté

Porter bébé présente d'indéniables avantages pratiques. On emmène partout bébé avec soi, on garde les mains libres et bébé peut à sa guise dormir ou observer le monde qui l'entoure. Pas d'encombrante poussette à transporter, pas de transbordement de bébé d'un landau à un tapis et d'un tapis à une paire de bras... Le portage est aussi une manière de s'affranchir de nombreux équipements de puériculture. Mais tous les parents qui ont porté leur bébé le disent, l'essentiel n'est pas là. Porter bébé, c'est lui offrir des sensations rassurantes de bercement et de chaleur qu'il a connues *in utero*. C'est lui permettre de se sentir en sécurité à tout moment. Et pour les parents (y compris les pères), le bonheur de porter bébé tout contre soi figure parmi les plus grandes joies de la parentalité.

## Ménager sa monture

Le portage étant devenu un véritable marché, les équipements se multiplient et il devient parfois difficile de faire son choix. La

première règle à respecter : bébé doit reposer sur ses fesses. C'est pourquoi la position « en grenouille » est tout à fait recommandée. Durant les premiers mois, on veillera également à

*On veillera à respecter la courbure naturelle du dos de bébé.*

respecter la courbure naturelle du dos de bébé. L'écharpe permet de porter bébé de la naissance à 3 ans, sur le ventre, la hanche ou le dos. De nombreux modèles existent et les forums de mamans permettent de connaître les avantages comparés des unes et des autres. Une dizaine de nouages sont possibles et même si on peut apprendre seul, le conseil d'autres parents ou d'une animatrice de portage fait gagner beaucoup de temps et évite les inconforts des premières fois.



### Interview

**Guillaume Guérid**

Créateur du réseau  
Porter son enfant, tout un art.

#### *Pourquoi avoir créé un réseau de monitrices de portage ?*

Alors que la transmission de mères en filles s'est perdue, nous avons souhaité recréer des lieux d'échanges où les parents sont soutenus. On peut toujours s'en sortir seul... mais l'apprentissage permet de dépasser tout le côté technique pour ne garder que le meilleur.

#### *Le choix de l'écharpe est-il important ?*

Essentiel. Le risque avec une mauvaise écharpe, c'est d'abandonner parce que c'est inconfortable. Je recommande l'écharpe en coton bio en double sergé croisé, un tissage qui tient dans

la durée. L'écharpe permet de tout faire ! Tous les autres systèmes peuvent être utilisés en complément.

#### *Que faut-il éviter ?*

On doit avant tout respecter la position physiologique de l'enfant, les genoux relevés et les hanches ouvertes : c'est la position dite en grenouille. Il est important de créer une assise et non une suspension de l'enfant, les jambes pendantes, ce qui est souvent le cas.

Quand l'enfant grandit, mieux vaut éviter le portage face à la route, qui surstimule et ne respecte pas la position physiologique, et préférer le portage sur le dos, confortable et sécuritaire.

### Les systèmes de portage

• **Le porte-bébé kangourou classique :** à cause de la position jambes pendantes, il est recommandé de ne pas porter son bébé dans ce type d'équipement plus de 30 min (source : OMS).

• **Le hamac** (aussi appelé sling) est un simple rectangle avec des anneaux pour porter bébé de manière asymétrique. Très simple à utiliser, il n'est pas toujours très confortable quand bébé grandit à cause, justement, du côté asymétrique qui concentre le poids d'un seul côté.

• **Le porte-bébé chinois** est un carré muni de 4 sangles. Facile à nouer même sans formation, il permet de porter bébé sur le ventre ou le dos comme un sac à dos.

### La méthode kangourou

En 1978, parce que les incubateurs manquaient à Bogota, un médecin convainquit les parents de porter en continu leur bébé prématuré. Maintien de la température corporelle, meilleur développement, baisse des infections, consolidation du lien parent-enfant...

#### À LIRE

*Peau à peau,*  
d'Ingrid  
Van der Peereboom,  
Ed. Jouvence.

#### CONTACTS

Prendre des cours  
Les associations qui  
donnent des cours de  
portage se multiplient,  
partout en France.

Si l'on n'a pas la  
chance de bénéficier  
du bouche à oreille, on  
peut trouver quelques  
adresses sur

> [www.bebe-portage.com/Prendre-des-cours](http://www.bebe-portage.com/Prendre-des-cours)  
ou sur

> [www.portersonbebe.com/annuaire-du-portage](http://www.portersonbebe.com/annuaire-du-portage)

## Quelle huile choisir ?

L'huile n'est absolument pas nécessaire au massage. Mais des pressions répétées sur des épidermes fragiles peuvent créer des échauffements. L'huile prévient ces rougeurs et ajoute au plaisir du massage.

- Pour les tout-petits, une huile d'amande douce biologique fera l'affaire, et dans tous les cas une huile comestible sans additif.
- Par la suite, pour les enfants dès 3 ans, on peut ajouter dans une huile végétale quelques gouttes d'huiles essentielles relaxantes comme les agrumes au parfum délicieux ou la lavande fine. Pépin de raisin, sésame, noisette, olive... pourquoi ne pas proposer à un enfant de choisir son huile de massage, personnalisée avec les huiles essentielles qu'il préfère ?

### À LIRE

**Le massage des bébés selon la tradition ayurvédique,**  
Kiran Vyas, Danielle Belforti, Sandrine Testas-Lemasson,  
Éd. Marabout.  
*Bébé bonheur.*

**35 massages de bien-être,**  
Isabelle Gambet-Drago,  
Éd. Minerva.

## Le massage : un moment partagé

Les bienfaits du massage ne sont plus à démontrer : détente, relaxation, dynamisation... Dès la sortie de la maternité,

*On peut masser son bébé pour l'aider à prendre conscience de son corps.*

on peut commencer à masser son bébé pour l'aider à prendre conscience de son corps. Même si prendre des cours peut s'avérer rassurant, le massage est surtout une affaire de bon sens et de resenti, un moment de complicité, qui ne peut fonctionner que lorsque masseur et massé sont disponibles, réceptifs et apaisés. Sinon, mieux vaut reporter la séance.

### Les traditions du massage à travers le monde

- **En Chine et au Japon**, le massage est considéré comme un moyen de faire circuler l'énergie dans les méridiens et donc de prévenir les maladies des enfants comme des grands. Le Tuina est un massage adapté aux enfants, avec des points de pression spécifiques.
  - **En Afrique**, la technique est transmise de mère en fille. Elle est différenciée selon le sexe de l'enfant. Les massages sont sensés éveiller l'enfant et développer les parties du corps dont il aura le plus besoin.
  - **En Inde**, le massage ayurvédique permet de rétablir l'équilibre et donc d'être en bonne santé. Le massage des bébés est considéré comme une pratique d'hygiène, un soin indispensable.
- Le fameux massage Shantala, popularisé en France par un livre du Dr Leboyer, est originaire d'Inde.
- Les massages **suédois** stimulent la circulation sanguine, comme pourrait le faire une séance d'activité physique.

Des gestes lents, coulés, des caresses enveloppantes qui vont de la tête au pied, des massages circulaires sur le ventre (dans le sens des aiguilles d'une montre pour favoriser la digestion), des pressions sous les doigts de pied... tout est possible. L'idéal étant de garder toujours une main en contact avec l'enfant.

## Dormir avec son bébé : pour ou contre ?

Dès le retour de la maternité, bébé partage le lit de ses parents (*co-sleeping* ou *cododo*). Entre 0 et 6 mois, 62 % des enfants ont dormi régulièrement dans la chambre de leurs parents et 32 % dans le lit parental.

Pourtant, en France le sujet fait débat. Les arguments des opposants sont multiples : manque d'intimité sexuelle pour les parents, promiscuité physique déplacée avec l'enfant, manque d'autonomie pour l'enfant, corrélation avec des troubles du sommeil...

Alors qu'en Afrique, en Amérique du Sud ou en Europe du Nord, on *cododote* sans polémique... mais parfois sans l'avoir réellement choisi.

## Trouver sa propre formule

Derrière un même mot se cachent parfois des réalités bien différentes. Entre le *cododo* des premières semaines, celui des mères allaitantes au long cours, ou encore le *side-bed* (le lit de bébé à proximité de celui des parents)... tout est possible. Mais dans le choix d'une formule sur mesure, le resenti du père est primordial. On connaît des papas fous de bonheur de dormir

*La seule règle du cododo est qu'il n'y a pas de règle !*

avec leur progéniture et d'autres incommodés par le moindre bruit de succion dans leur chambre. La seule règle du *cododo* est qu'il n'y a pas de règle ! La formule idéale est inventée par chaque famille et parfois modifiée dans les mois qui suivent. Si la version la plus engagée du *cododo* recommande de laisser l'enfant dans le lit des parents jusqu'à ce qu'il choisisse lui-même d'en partir, en général vers 2 ans, certains parents peuvent avoir envie de se retrouver à deux bien avant cela. Là encore, pas de formule magique.

### REPÈRES

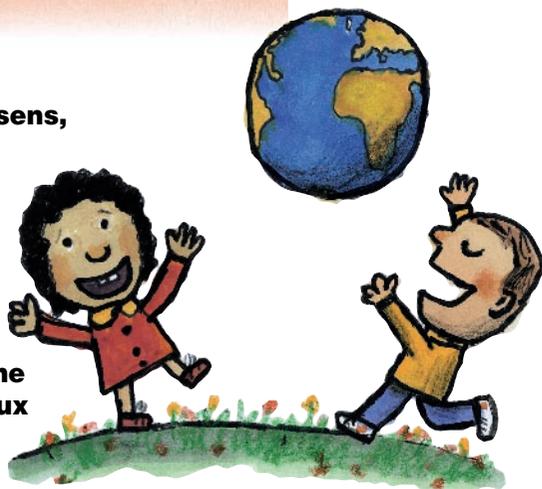
- **Pour les tout-petits**, on peut pratiquer le massage sur la table à langer ou directement sur ses propres genoux. On privilégie les massages englobants et doux qui aident bébé à ressentir les limites de son corps. On peut mettre bébé sur le ventre pour profiter d'un massage du dos.

- **Dès que bébé tient assis**, on peut masser son dos dans cette position. Les mains, les pieds et le visage ne doivent pas être oubliés.

- **Dès 2-3 ans**, l'enfant sait dire – et réclamer – ce qu'il aime. S'il est très actif et que le retour au calme est difficile, on peut même le faire participer. Pendant qu'on lui masse le dos, il peut par exemple masser ses pieds ou ses mains. La réflexologie, qui consiste à pratiquer des pressions sur des zones des pieds, des mains ou de la tête correspondant aux différents organes du corps, peut d'ailleurs être pratiquée très longtemps, même quand les enfants grandissent et que la pudeur s'installe.

# Jouer

**La motricité, l'éveil des sens, l'imagination, le rapport à l'autre... C'est fou tout ce qu'un enfant apprend en jouant. Pour aider son petit curieux à expérimenter le monde en s'amusant, sans risque pour lui-même et sans impact désastreux sur la planète, voici la nouvelle règle du jeu.**



## Quel jouet pour quel enfant ?

Comment choisir le bon jouet pour son enfant ? Une sélection ardue d'autant plus que les sirènes du marketing se déchaînent sur ce véritable marché : en Europe, on dépense en moyenne 173 € par enfant et par an, sans compter les jeux vidéo !

### • DE LA NAISSANCE À 6 MOIS : BONJOUR LE MONDE !

Dès les premiers mois de la vie, un bébé aime les couleurs, les visages, les mains qui bougent et les bruits. Les jouets basés sur le mouvement et la musique sont donc adaptés : mobiles, veilleuses à mouvements, peluches musicales.

Vers 3 ou 4 mois, bébé découvre ses mains, des merveilleux outils qui lui permettent d'avoir un vrai pouvoir sur le monde ! Les hochets, tous les jeux qui exercent son toucher, les bouliers ou les portiques avec des éléments à attraper sont les bienvenus.

### • DE 6 À 12 MOIS : C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

Eh hop, je change de main. Eh hop, je l'approche de mon visage. Eh hop, dans la bouche... Bébé a grandi et coordonne ses mouvements. Il aime jouer au ballon, lancer, attraper, empiler, emboîter. Il découvre les liens de cause à effet : quand je fais ceci, il se passe cela. Tous les tableaux d'activités le passionnent. C'est aussi la découverte de la permanence des

objets et donc du cache-cache. On peut aussi proposer à bébé ses premiers livres d'images, surtout s'ils présentent des textures différentes.

### • DE 1 À 2 ANS : JE MARCHÉ

Avec la maîtrise de la marche, bébé aime tout ce qui bouge : les jouets à pousser, à tirer, les porteurs lui conviennent très bien. Comme il touche à tout, des jeux d'encastrement, de vis, de boulons le stimulent. C'est également l'heure des premiers jeux d'imitation : dinettes et poupées. L'enfant comprend désormais les histoires simples.

### • DE 2 À 3 ANS : JE PARLE ET JE FAIS COMME LES GRANDS

L'imitation est à son maximum. Faire comme les grands, avec de vrais objets de grands, est l'immense plaisir de l'enfant. Il apprend à tenir son crayon et donc à dessiner. C'est le temps des premiers travaux manuels : pâte à modeler, grosses perles à enfiler. Les premiers puzzles et jeux de construction séduisent l'enfant. Pour développer son imaginaire, l'enfant adore se cacher dans une cabane à sa taille. Les petits univers (fermes, garages, villes miniatures...) accompagnent également l'imaginaire de l'enfant.

### • DE 3 À 6 ANS : SALUT LES COPAINS !

Faire semblant est la grande affaire de cet âge-là : « on dirait que tu serais le papa et moi la maman » : les panoplies font fureur, comme les mallettes de docteur, les poupées... D'autant plus que l'enfant joue désormais avec d'autres, et pas seulement à côté de l'autre.

L'imaginaire fait des bonds et l'enfant invente mille histoires. Les petits personnages, les villes miniatures, les circuits de voitures lui permettent de créer des scénarios. Les premières notions de symboles apparaissent : une boîte à chaussures devient une montagne à contourner.

Plus calme, l'enfant se concentre et peut aborder les premiers jeux de société, avec des règles. Il maîtrise de mieux en mieux le langage et des notions abstraites comme le temps. Débordant d'énergie, il sera ravi de tester des jeux d'extérieur et de nouveaux sports.

### • DE 7 À 10 ANS : JE DÉCOUVRE LE MONDE

L'enfant découvre le monde à proprement parler : les cultures d'ailleurs, les animaux du monde le fascinent. Il expérimente différentes situations au sein du groupe : coopération, compétition.

## À LIRE

**Le guide du jouet,**  
Anne Bacus,  
Éd. Marabout.  
De 0 à 6 ans, les  
meilleurs jouets par  
tranche d'âge.

## CONTACT

*Le guide des jeux  
pour la planète  
de 134 pages reprend  
tous les enjeux  
et les thèmes de  
sensibilisation  
possibles avec ses  
enfants (climat, eau,  
énergie...)*  
> [www.econo-ecolo.org/guide/gjp.pdf](http://www.econo-ecolo.org/guide/gjp.pdf)

## CONTACT

*Un ballon éthique  
Pour le foot, le beach  
volley, le rugby,  
ces ballons sont  
fabriqués à la main  
au Pakistan, avec des  
matériaux alternatifs au  
cuir, dans des filières  
de commerce équitable  
certifiées Max Havelaar.*  
> [www.fairdealtra  
ding.com](http://www.fairdealtra ding.com)

### Plan Toys, entreprise modèle en Thaïlande

L'Asie n'est pas forcément synonyme de catastrophe sociale et environnementale. La preuve avec Plan Toys, une entreprise thaïlandaise qui ferait rougir bien des Européens. Ses jouets en bois sont réalisés à partir de bois d'hévéas trop vieux pour produire du latex et qui étaient précédemment brûlés. La démarche écologique est réelle tout au long de la production. Les emballages sont en carton. L'entreprise est certifiée ISO 9001 (qualité), ISO 14001 (environnement), et SA 8 000 (respect des droits de l'homme). L'entreprise finance une fondation, des projets de reimplantations d'arbres, des activités pour les enfants de salariés pendant les vacances scolaires... [www.plantoy.com](http://www.plantoy.com)

### Une réglementation pas assez sévère ?

Au-delà des cas de contrefaçons auxquels les médias font largement écho, certaines voix s'élèvent pour dénoncer une réglementation laxiste. La question des phtalates fait débat. Ces substances chimiques qui entrent dans la composition des plastiques souples, en particulier du PVC, sont classées toxiques pour la reproduction. Huit d'entre eux sont interdits, d'autres pas. Le WWF, dans sa campagne Détox, a mis en cause les phtalates, très présents dans les jouets. Certains fabricants ont décidé de prendre le problème à bras le corps et ont supprimé le PVC de leurs jouets, comme Playmobil ou Lego. Comme le mobilier, les jouets en bois aggloméré, peints ou vernis et les jouets en textile teint et apprêté émettent dans l'air de nombreux polluants comme les fameux composés organiques volatiles et le formaldéhyde.

Les jeux collectifs avec des règles précises, des sports collectifs, les jeux de bagarre sont donc adaptés. La morale fait son apparition. La lecture et l'écriture lui permettent de jouer avec le langage et les lettres, de découvrir la littérature aussi. L'art est apprécié : peinture, musique. Le théâtre, le mime et les jeux de rôle vont au-delà de l'imitation. Enfin, l'enfant découvre le mensonge et peut découvrir les premiers jeux de bluff !

## Des enjeux sanitaires

Tous les jouets destinés aux enfants de moins de 14 ans vendus en France doivent respecter un cahier des charges strict qui assure la sécurité des enfants. Le logo CE signale le respect de ce cahier des charges : tests chimiques pour vérifier que des substances ne migrent pas via la transpiration ou la salive, tests d'inflammabilité, tests mécaniques (traction, chute, compression...).

La limite de cette réglementation, car il y en a une, c'est qu'il y a « présomption de conformité » et que le contrôle n'est pas systématique. Le fabricant n'est pas non plus obligé de faire réaliser ces tests par un organisme extérieur : il peut disposer d'un laboratoire interne agréé. En revanche, pour les produits fabriqués à l'étranger, l'importateur réclame en général des garanties, ce qui limite les risques.

On peut aussi pister le logo NF. Il ne peut être apposé que lorsque des tests ont été effectués par un organisme de contrôle indépendant. Il s'agit d'un engagement volontaire de la part du fabricant.

## Des enjeux sociaux et écologiques

La question de l'impact des jouets sur le monde se pose à chaque achat. Côté environnement d'abord, le plastique est fait à base de pétrole, et met quelques siècles à se dégrader. Si l'on opte pour le bois, il faudra se demander si la gestion des forêts est durable et ne participe pas à la déforestation à l'autre bout du monde. Pour le textile, les fibres polyester sont elles aussi



### Interview

Clarisse Lepetit

Responsable-adjointe du laboratoire de tests d'Intertek.

#### Quel est le rôle d'un laboratoire comme le vôtre sur le marché du jouet ?

Nous intervenons à la demande d'un fabricant, d'un distributeur ou de la répression des fraudes pour évaluer la conformité des jouets à la directive européenne sur les jouets. Nous testons ainsi les principaux risques, comme la présence de petits éléments, de petites balles ou la longueur des cordes pour les enfants de moins de 3 ans ainsi que l'énergie cinétique des projectiles ou le niveau de pression acoustique.

#### Quelques scandales ont ébranlé la confiance des parents concernant les jouets fabriqués en

#### Asie. Cette peur est-elle fondée ?

Tous les jouets, quelle que soit leur provenance, subissent les mêmes tests et sont soumis aux mêmes exigences dans toute l'Union européenne. Mais avec 80 % des jouets fabriqués en Asie, la probabilité que ceux-ci soient non conformes est mathématiquement plus grande.

#### En tant que parent, comment limiter les risques ?

Bien respecter les restrictions d'âge car les tests sont très différents selon l'âge des enfants. Mieux vaut acheter dans des réseaux de distribution classiques. Enfin, les tests n'exonèrent pas les parents de la surveillance de leur enfant pendant le jeu.

### CONTACTS

Des produits qui fonctionnent au solaire  
 > [www.boutiquesoilaire.com](http://www.boutiquesoilaire.com)  
 > [www.idsolaires.com](http://www.idsolaires.com)

fabriquées à base de pétrole et le coton est une des cultures les plus polluantes au monde. Quand on sait que la majorité des jouets achetés en France aujourd'hui sont fabriqués en Asie du Sud-Est, l'impact colossal du transport semble évident.

Enfin, les piles devenues indispensables dans de nombreux jouets constituent des déchets toxiques d'autant plus qu'elles ne sont que trop rarement jetées dans des poubelles qui assurent leur retraitement.

*Les piles ne sont que trop rarement jetées dans des poubelles qui assurent leur retraitement.*

les ne sont que trop rarement jetées dans des poubelles qui assurent leur retraitement. Côté social ensuite, tous les parents ont en tête les enfants d'Asie travaillant 12 h par jour à la fabrication des jouets pour les enfants des pays riches.

Cette situation est évidemment caricaturale et des audits de plus en plus fréquents permettent aux fabricants ou importateurs européens de s'assurer du respect des droits de l'homme dans ces pays.

## Les alternatives : les labels

Difficile de se transformer en Sherlock Holmes à chaque veille de Noël pour trouver des informations sur la responsabilité des fabricants. Là encore, les labels peuvent être utiles.

- **Oeko-tex**

Ce label teste les substances indésirables dans les produits textiles.

- **Control Union**

Une des principales certifications de coton biologique, cultivé sans engrais ni pesticides de synthèse.

- **FSC (Forest Stewardship Council)**

Il garantit des coupes raisonnables, des reimplantations, une préservation de la biodiversité et un respect des populations locales. Pister aussi PEFC, développé à l'origine pour les forêts européennes mais qui s'étend aujourd'hui aux autres continents.

- **Öko-test**

Ce magazine allemand de défense des consommateurs teste divers produits et accorde son logo aux meilleurs d'entre eux (critères de performance et environnementaux).

## Les jeux vidéo différents

En voici une liste non exhaustive, ils sont en plus téléchargeables gratuitement sur Internet.

- **www.honoloko.com**

(développé par l'OMS) : sur une île, il faut prendre les bonnes décisions pour protéger l'environnement.

- **www.greenpeaceweather.com.br**

en devenant un cyberactiviste, il faut lutter contre le réchauffement.

- **www.stopdisastersgame.org/fr**

(développé par l'ONU) : on choisit son scénario (tsunami, incendie de forêt, inondation) et on doit protéger les populations de ces catastrophes.

- **www.electrocity.co.nz**

Il s'agit de trouver l'équilibre entre le développement de sa ville et le respect de l'environnement.

- **http://ayiti.newzcrew.org/ayitiunicef/**

(développé par l'Unicef) : dans la peau d'un citoyen pauvre, comment survivre et rester en bonne santé ?

- **www.unicefworldhero.com**

(développé par l'Unicef) : une fois la mission humanitaire choisie, il faudra la remplir !

## Les adultes de demain

Si vous revendiquez la parité côté tâches ménagères, vous serez sûrement choqués de voir la planche à repasser en plastique rose faire des yeux doux à votre fille dans le rayon du supermarché.

Parce que oui, bien sûr, les jouets sont le reflet d'une société de consommation, inégalitaire pour les hommes et les femmes, où la compétition est la règle. Pour éviter la reproduction de ce modèle, quelques inventeurs engagés ont mis au point d'autres jeux.

## Pas de gagnant, pas de perdant

Nés des mouvements non violents des années 70, les jeux de coopération sont basés, comme leur nom l'indique, sur l'entraide et la solidarité. Pas de gagnant ni de perdant, puisque tous les joueurs travaillent ensemble au même objectif, sans chercher à affirmer leur domination sur l'autre. Parmi eux, le jeu du verger (édité par Haba dès 3 ans), dans lequel il faut ramasser les fruits avant que le corbeau ne les mange, fait figure d'incontournable. Dans Hop ! Hop ! Hop ! chez Djeco, de 4 à 6 ans, il s'agit de faire rentrer tous les moutons dans la bergerie. Le Jeu de l'eau, chez Bioviva, existe aussi en version coopérative dès 9 ans.

### CONTACTS

Un catalogue de Noël éthique : avec

> [www.jeujeuethique.com](http://www.jeujeuethique.com),

une vaste choix avec une entrée par critère (fabrication en France, forêt gérée, produits bio ou naturels...).

Guide de consommation anti-stéréotypes du genre :

« Pas de cadeaux pour le sexisme ».

> <http://publisexisme.samizdat.net/catalogue.pdf>

Dans le secteur des poupées, l'alternative au bébé blond aux yeux bleus existe. Les poupées du monde initient en douceur un enfant à la différence. Pour les plus militants, la poupée

*Les poupées du monde initient en douceur un enfant à la différence.*

Feral Chéryl – anti-Barbie assumée, qui porte des dreads-locks, se bat pour le respect de la planète et n'a pas besoin d'accessoires de mode – mérite d'être connue.

Les jeux de société permettent aussi d'aborder des thématiques complexes en s'amusant. Le protocole de Kyoto devient limpide quand on se met dans la peau

d'un industriel en jouant à Kyogami. Le commerce équitable se découvre avec Négocio.

Enfin, le Monopoly devient éthique dans sa version Tiers-Monopoly, dans laquelle les joueurs se retrouvent dans la peau d'un paysan du tiers-monde qui doit faire vivre sa famille.

## Des jouets à partager

Il était une fois un enfant ravi de glisser dans une enveloppe sa liste de Noël définitive, après plusieurs semaines de découpage de catalogue intensif. Mais passé l'émerveillement, les jouets finirent dans un coin de la chambre...

Bien sûr, cette histoire est celle de toutes les familles.

Alors pour proposer à un enfant de nouveaux jeux, sans pour autant dévaliser les boutiques, rendez-vous à la ludothèque. Kezaco ? Une ludothèque, c'est comme une bibliothèque mais avec des jouets.

Les enfants peuvent venir y passer un

moment pour jouer, avec d'autres enfants, mais aussi emprunter des jeux pour quelques jours. Un moyen d'avoir accès à de nombreux jeux, souvent d'excellente qualité, pour le prix d'un abonnement.

## Requiem pour un jouet

Plutôt que de laisser les jouets prendre la poussière dans le grenier ou de les jeter tout simplement à la poubelle, pourquoi ne pas les donner ? Il y a souvent des enfants un peu plus jeunes qui seront ravis d'utiliser une seconde fois ces jouets. Pour quelques sous, on pourra aussi les vendre sur un vide-greniers.

*Plutôt que de laisser les jouets prendre la poussière dans le grenier, pourquoi ne pas les donner ?*

Pour les enfants, ce sera une occasion supplémentaire d'apprendre à manipuler de l'argent. Aucun enfant preneur parmi les proches ?

Il y a sûrement quelqu'un d'intéressé dans la ville.

Pour le savoir, il suffit de se connecter à [www.freecycle.org](http://www.freecycle.org) ou [www.digitroc.com](http://www.digitroc.com) et de proposer ses jouets à la communauté.

Dernière possibilité, le don aux associations comme Emmaüs ou le Secours Catholique qui les redistribueront.

## Des jeux à vivre

Et si l'on n'avait pas besoin de jouets pour jouer ? Même si cette proposition semble incongrue, il suffit de glisser un œil dans une cour de récréation pour voir que le jeu se suffit à lui-même.

À plusieurs, on peut jouer à cache-cache, jouer à chat...

En pleine nature, on peut faire des cabanes, créer des œuvres d'art éphémère.

À la maison, on peut chahuter ensemble, jouer à faire semblant,

et pourquoi pas s'amuser à inverser les rôles, faire du théâtre, inventer des chansons...

Certes, il faut parvenir à donner du temps et de l'écoute, même quand on est débordé, fatigué, énervé...

Qui a dit que le métier de parent était un métier facile tous les jours ?

**À LIRE**  
**Jouons ensemble... autrement,** de Catherine Dumonteil-Kremer, Éd. La Plage.  
*Une foule de bonnes idées pour jouer en famille, créer du lien et comprendre tous les bénéfices qu'on peut en tirer pour une vie de famille harmonieuse.*

### CONTACT

> [www.alf-ludotheques.org](http://www.alf-ludotheques.org)  
pour trouver une ludothèque près de chez soi ou des conseils pour en créer une.

### Bioviva, des jeux pour la planète

Bien sûr, sensibiliser les enfants à l'avenir de la planète, c'est essentiel. Bioviva a très vite opté pour des jeux intelligents qui enseignent une foule de choses sur la planète sur laquelle nous vivons.

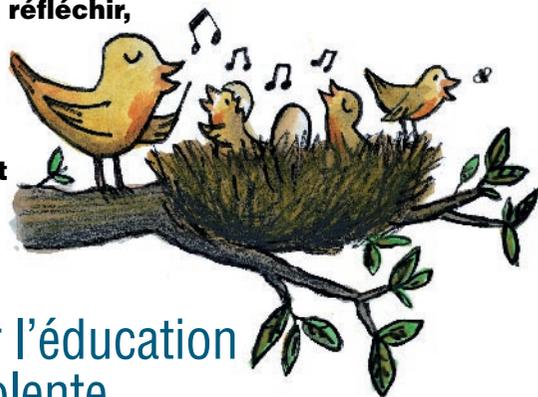
Mais l'entreprise en recherche de cohérence va au-delà du contenu du jeu pour proposer des jeux écoconçus. Tous les matériaux sont recyclés et recyclables, imprimés avec des encres végétales.

La boîte-calage tient sans colle et augmente la durée de vie du jeu. Tous les déchets de production sont à leur tour triés et recyclés.

[www.bioviva.com](http://www.bioviva.com)

# Apprendre

**Transmettre le meilleur aux enfants, leur apprendre à lire, compter, réfléchir, est l'une des plus belles missions qui soient. L'une des plus difficiles aussi. Pour les aider à devenir des grands sans y laisser leur âme, autant choisir la bonne méthode et les bons partenaires.**



## Des histoires pour la paix

Martin Auer est un auteur autrichien qui a écrit sur la paix. Ses œuvres, destinées à tous les enfants du monde, ont été traduites dans de nombreuses langues et peuvent être lues sur le site [www.peaceculture.net](http://www.peaceculture.net). Des contes intemporels qui permettent d'aborder la question de la violence avec les enfants et de les laisser imaginer leur rôle dans la construction de la paix.

## Choisir l'éducation non violente

Tous les lecteurs de ce livret s'accorderont sans aucun doute à condamner les châtiments corporels. Mais qu'en est-il d'une petite tape sur la main ou d'une punition ? De la violence éducative ordinaire, répondent en chœur les défenseurs de

### La langue des signes pour tous !

Comment communiquer avec son enfant avant même qu'il ne sache parler ? Par la langue des signes bien sûr ! Pas seulement réservée aux enfants sourds, cette technique venue des États-Unis commence à faire parler d'elle. Dès la naissance, mais plus encore à partir du moment où l'enfant utilise lui-même des gestes, entre 6 et 12 mois, les parents associent un mot (manger, lait, boire, bain, couche...) à un geste. En quelques jours ou quelques semaines selon l'âge de l'enfant, celui-ci reprend les gestes à son compte pour communiquer avec son entourage et exprimer ses besoins avec plus de clarté et moins de douleur qu'en pleurant.

[www.signeavecmoi.com](http://www.signeavecmoi.com)

### Un vaccin contre les mauvais traitements

En Colombie, chaque jour, on enregistre 70 homicides avec violence, 10 assassinats politiques, 10 enfants morts de maltraitance et d'abus sexuels...

Dans ce pays où la violence fait partie du quotidien, des professionnels de santé ont mis en place une campagne de vaccination un peu particulière : un vaccin contre la maltraitance infantile.

Menée d'abord à Bogota sur 40 000 personnes, puis à Manizales sur 1 200 personnes, cette opération symbolique à l'aide de seringues sans aiguille se terminait par la remise d'un certificat « pour un bon traitement des enfants ». Chacun, adulte comme enfant, devait ensuite écrire un engagement contre la violence, qu'il allait punaiser sur la carte de la Colombie.

Une opération de sensibilisation particulièrement marquante réalisée avec des moyens limités.

l'éducation non violente. Pour eux, la normalisation de ces pratiques ne réduit en rien leur gravité. Partant du principe que le système récompense-punition n'est pas une méthode éducative, les non-violents prônent le dialogue avec l'enfant, qui doit comprendre le pourquoi de ses erreurs afin de ne pas les répéter. Une approche qui est de plus en plus partagée par les spécialistes de l'enfance et qui n'interdit pas la fermeté de la

*La non violence n'interdit pas la fermeté de la part des parents.*

part des parents. Persuadés que l'éducation violente ne mène qu'à la reproduction de la violence, ce mouvement souligne des absurdités pourtant acceptées dans la société : une violence peut-elle être pédagogique ? Un geste violent peut-il venir de quelqu'un sensé vous protéger ?

Doit-on s'abstenir de répondre à la violence parcequ'elle vient d'un parent ?

Mais face à un petit diable dont la fureur ne semble pas vouloir s'apaiser, comment instaurer le dialogue ? Même persuadé de la nécessité d'une éducation non violente, un parent devra beaucoup travailler sur lui-même pour mettre en application ce parti pris avec constance. Un cheminement de développement personnel aussi pour les adultes.

Eduquer en douceur mais comment ?

Un petit livret « Sans fessée comment faire ? » à télécharger sur [www.lamaisondelenfant.org](http://www.lamaisondelenfant.org) livre quelques astuces pour poser des limites claires sans frapper ou faire usage de violence verbale.

## CONTACTS

L'Observatoire de la violence éducative ordinaire, opposé à toute forme de violence, propose une approche historique, juridique et géographique des châtiments corporels infligés aux enfants.  
> [www.oveo.org](http://www.oveo.org)  
> <http://altereduc.perso.orange.fr>  
> [www.niclaquesni.fessees.org](http://www.niclaquesni.fessees.org)

Séjour  
pour les  
petits curieux

Au Loubatas, près d'Aix-en-Provence, les enfants découvrent les plantes de garrigue et la faune méditerranéenne au cours de longues balades. Ils créent aussi des instruments de musique ou des marionnettes avec des branches et des feuilles récoltées dans la nature environnante. Revenus au gîte, ils prennent une douche chauffée à l'énergie solaire et testent les toilettes sèches. Les repas sont bio et de saison et le cuisinier enseigne aussi à cuisiner sans viande. Bien sûr, les épiluchures vont au bac à compost pour nourrir plus tard le jardin. Et le soir, avant d'aller se coucher, c'est le temps des contes et de la veillée. Des vacances très chouettes !  
info@loubatas.org

## L'école publique pour tous ?

Pour la quasi-totalité des enfants, l'école est l'établissement public du quartier ou de la commune. Formidable creuset qui permet aux enfants, de tous les milieux, d'accéder à la lecture, à l'écriture, aux mathématiques, gratuitement et sans discrimination, c'est aussi un lieu de vie essentiel à l'enfant... Malheureusement, pour quelques enfants, l'adaptation au système n'aura jamais lieu. On estime que 15 % des enfants d'une classe d'âge sont en échec scolaire. Pour certains parents, l'école ne s'intéresse qu'au développement intellectuel, d'autant plus qu'elle s'est récemment recentrée sur « les fondamentaux ». Quand on souhaite élever son enfant autrement, il est possible de compléter l'instruction livrée par l'école.

*Malheureusement, pour certains, l'adaptation au système scolaire n'aura jamais lieu.*

## La nature est mon cahier

En tant que citoyen engagé, on sait que pour protéger la nature, il faut l'aimer. Et que pour l'aimer, il faut la connaître. De nombreuses structures d'éducation à l'environnement existent. Et loin de la leçon de choses à l'ancienne, elles savent proposer des activités drôles et ludiques à nos petits curieux. À deux pas de chez soi, il y a forcément un club CPN (Connaître et Protéger la Nature) qui attend vos petits loups pour leur faire battre la campagne. Pour trouver une association de qualité sans se tromper, le GRAI-NE (Groupe régional d'animation et d'initiation à la nature et à l'environnement) de la région est une excellente carte de visite.

*En tant que citoyen engagé, on sait que pour protéger la nature, il faut l'aimer.*

## Apprendre à vivre ensemble

Margot est forte en histoires drôles. Lucas va toujours au bout de ce qu'il entreprend. Papa sait très bien s'organiser et prévoir des choses pour toute la famille mais il est nul en jeux. Maman est forte pour trouver une solution à n'importe quel problème mais elle est nulle en cuisine. Et ensemble, on avance, avec les forces et les faiblesses des uns et des autres.

## Les conseils municipaux pour enfants

Les conseils d'enfants ou de jeunes, au niveau de la commune, de la région, de l'agglomération, tendent à se développer. Établies par chaque collectivité, les règles d'un conseil à l'autre sont très variables. En général, le conseil est élu. Il se réunit à dates régulières pour discuter des sujets propres à la cité. Des commissions permettent aux enfants d'approfondir certains sujets qui les concernent (vie sportive, aménagement du territoire, vie culturelle...). Bien sûr, les décisions d'un conseil d'enfants n'ont pas d'existence légale, mais une collectivité peut mettre en application les décisions du conseil. Et pour un membre du conseil, c'est la découverte de la politique au sens le plus noble du terme et du pouvoir que chacun d'entre nous possède pour faire changer les choses.

[www.enfants.quielire.fr](http://www.enfants.quielire.fr)

Pour initier ses enfants à la démocratie, on peut aussi instaurer des rituels. Il s'agira de réfléchir ensemble à une décision commune qui servirait l'intérêt général au-delà de l'intérêt individuel. Alors, on part où pour les prochaines vacances ? Qui arrose le jardin ? Voilà un bel exercice pour découvrir la notion de bien commun.

## Les écoles alternatives : comment choisir ?

On peut aussi offrir à son p'tit loup une autre scolarité. Car des écoles différentes existent. Mais laquelle choisir ? Pas facile d'y voir clair et pourtant il importe de poser les bonnes questions avant d'inscrire son enfant. D'autant plus que les écoles alternatives nécessitent souvent un investissement financier sérieux de la part des parents.

## LES ÉCOLES FREINET

Célestin Freinet a mis en place une pédagogie nouvelle basée sur le tâtonnement expérimental, la gestion coopérative des moyens, l'expression libre, l'importance du projet. Ses idées ont influencé l'Éducation nationale grâce à Fernand Oury et à sa

En dessous de  
la moyenne !

Afin de comparer les acquis des élèves, tous les pays de l'OCDE se soumettent aux tests PISA (Program for International Students Assessment). Tous les 3 ans, des élèves de 15 ans, peu importe leurs parcours et leurs projets, sont soumis à des tests de mobilisation de connaissances en sciences, culture mathématique et compréhension de l'écrit. Entre 2003 et 2006, dans ces deux derniers domaines, la France est passée sous la moyenne de l'OCDE.

## À LIRE

*Pour choisir un séjour pour son enfant en toute confiance, partout en France et peu importe son âge, il suffit de feuilleter le catalogue Dans la nature, du réseau École et Nature.*

*La Hulotte, le journal le plus lu dans les terriers, drôle, rigoureux, à partager avec ses enfants parce qu'on y apprend toujours quelque chose. Disponible sur abonnement.*  
➤ <http://lahulotte.fr>

## Le ramassage scolaire à pied

Aller à l'école à pied, encadré par un adulte, c'est le principe tout simple du pédibus. Encouragé dans l'agglomération rennaise, ce système a été mis en place dans 24 communes et concerne 700 enfants et des parents bénévoles, sur 67 circuits. Chaque intervenant (parent, enfant, conducteur) s'engage à respecter une charte pour que le système soit pérenne. À copier dans sa commune ! [www.rennes-metropole.fr/pedibus](http://www.rennes-metropole.fr/pedibus)

## La ferme des enfants en Ardèche

Créée en 1999, la ferme des enfants est composée de 2 classes : une pour les 3-7 ans et une pour les enfants plus âgés. Elle utilise la pédagogie Montessori pour enseigner la vie (apprentissages classiques et savoir-faire pratiques), l'écologie, la paix. De nombreuses rencontres avec des professionnels, des voyageurs, des artistes et des retraités assurent aux enfants une réelle ouverture sur le monde. Située en pleine nature à proximité d'une ferme, l'école offre aux enfants des activités pratiques, comme les soins aux animaux chaque matin.

[www.la-ferme-des-entreprises.com](http://www.la-ferme-des-entreprises.com)

« pédagogie institutionnelle ». Environ 5 000 instituteurs du primaire appliquent aujourd'hui ses méthodes tout en respectant les programmes officiels. Les enfants participent aux décisions concernant leur emploi du temps, ne sont pas notés, règlent des problèmes inspirés du réel, apprennent de manière individuelle et mènent à bien, ensemble, un projet : jardin collectif, journal de classe, etc.

## LES ÉCOLES MONTESSORI

Dans les écoles Montessori, du nom d'une femme médecin italienne, les enfants sont mélangés par classe d'âge. Le mobilier est adapté à leur taille, ordonné et l'on trouve beaucoup de matériel : chaque objet permet à l'enfant de faire ses apprentissages de manière autonome. L'enseignant ne corrige pas, puisque l'activité recèle en elle-même le contrôle de l'erreur, il est seulement là pour accompagner l'enfant. Celui-ci choisit librement ses activités et peut travailler seul ou avec un camarade. L'éveil des sens est primordial. Très répandue aux États-Unis, cette méthode est partagée en France par une cinquantaine d'écoles, la plupart hors contrat.

## ÉCOLE WALDORF-STEINER

Le mouvement anthroposophique fondé sur les théories de Rudolf Steiner est basé sur l'idée que l'homme a une dimension matérielle et spirituelle. Aussi, les pratiques artistiques et manuelles ont une large place, comme l'eurythmie, un mélange de danse, de musique et de théâtre. La scolarité n'est pas

divisée en années mais en cycles d'enseignement plus longs, la notation n'est introduite avec parcimonie que dans le secondaire, et tous les enfants vont ensemble jusqu'à la fin de leur scolarité.

## Les « nonscos » et les « déscos »

« Nous parents, avons choisi d'assurer l'instruction de nos propres enfants à la maison. » Quoi ? Mais l'école obligatoire alors ? Eh bien, contrairement aux idées reçues, ce n'est pas l'école qui est obligatoire mais l'instruction. Libre à chacun de l'assurer comme il l'entend.



## Interview

## Caroline Sost

Créatrice et directrice de « Living School », école éco-citoyenne à Paris (19<sup>e</sup>) [www.livingschool.fr](http://www.livingschool.fr)

## Pourquoi avoir voulu créer une école différente ?

Je voulais que notre école réponde aux enjeux actuels du monde (écologie, inégalités Nord-Sud, santé...). Or seul un enfant qui a pleinement confiance en ses capacités peut s'imaginer contribuer à un mieux-être sur notre planète. J'ai donc mis l'accent sur le savoir-être et la confiance en soi, qui sont les bases pour devenir un citoyen épanoui et responsable.

## Et comment peut-on encourager cela ?

Nous développons par exemple le non-jugement. Lors d'un conflit, les enfants apprennent simplement à dire stop. Ils réconfortent aussi leurs cama-

rades quand ils se font mal. Le conseil d'enfants du vendredi matin permet à chacun de célébrer ses réussites de la semaine. Pas de notation évidemment. Ainsi, au sein de l'école, il est courant d'entendre les enfants s'encourager mutuellement !

## Comment initiez-vous les enfants à l'écocitoyenneté ?

Au quotidien, on apprend à trier nos déchets, à construire plutôt qu'à acheter, comme notre château tout en récup' qui plaît beaucoup aux enfants. Nous avons également visité des forêts et découvert l'importance du rôle des vers de terre. L'école elle-même, très agréable à vivre, est aménagée avec des matériaux naturels et sains.

## CONTACTS

- > [www.fcfn.org](http://www.fcfn.org)
- > [www.parc-naturels-regionaux.tm.fr](http://www.parc-naturels-regionaux.tm.fr)
- > [www.reserves-naturelles.org](http://www.reserves-naturelles.org)

## CONTACTS

Institut coopératif de l'école moderne (ICEM), fondé en 1948 par Célestin Freinet.  
> [www.icem.org](http://www.icem.org)

- > [www.montessori-france.asso.fr](http://www.montessori-france.asso.fr)
- > [www.steiner-waldorf.org](http://www.steiner-waldorf.org)

Combien sont les enfants déscos (pour déscolarisés) ou non-scots (non scolarisés) ? En 2006, 2 869 enfants étaient instruits en famille sans cours par correspondance reconnus par l'État. On peut y ajouter les 5 989 inscrits cette année-là au CNED pour les cours par correspondance de l'élémentaire et 4 463 enfants inscrits à un cours privé reconnu par l'État (chif-

*En 2006, 2 869 enfants étaient instruits en famille sans cours par correspondance reconnus par l'État.*

frés cités sur le site de LAIA). Avec des formules différentes dans chaque famille : certains s'appuient sur des cours par correspondance et privilégient un emploi du temps cadré, d'autres laissent l'enfant apprendre au gré des expériences familiales quotidiennes : on travaille les proportions quand on cuisine, les sciences naturelles quand on part en balade, l'histoire quand on visite un château... Une démarche qui réclame une véritable vocation de la part des parents.

### Ce que dit la loi

Si l'instruction est obligatoire de 6 à 16 ans, les familles peuvent faire le choix de retirer leurs enfants de l'école à condition de se conformer à plusieurs contrôles. Ils doivent déclarer auprès de la mairie et de l'inspection académique l'instruction à la maison, quinze jours avant la rentrée.

Un contrôle annuel concerne l'Éducation nationale qui vérifie que les enfants progressent. Évidemment, quand les parents ont choisi d'enseigner de manière libre et sans programme, sans cahiers, la preuve des acquisitions est plus délicate à apporter.

Même sans programme, l'instruction à la maison doit pouvoir permettre à un enfant de 16 ans d'avoir acquis « un niveau comparable aux élèves scolarisés ».

Pour l'année 2005-2006, 2 % de l'enseignement dispensé aux enfants instruits en famille a été jugé insuffisant et a donné lieu à une injonction de scolarisation. (source : LAIA)

Un second contrôle, social celui-ci, a lieu tous les 2 ans.

### La question de la socialisation

Le *homeschooling* génère souvent une inquiétude, celle du repli sur le cocon familial. Si celui-ci est bien sûr possible, il n'est pas systématique.

Les enfants peuvent en effet graviter au sein d'autres réseaux, ceux des activités extrascolaires par exemple, des fêtes entre amis et même parfois des sorties organisées entre enfants descolarisés par les associations.

Plusieurs études américaines ont montré que les *homeschoolers* n'avaient pas des capacités en communication et socialisation inférieures aux enfants scolarisés, bien au contraire ! (cité dans *Planète maternage*)

Et ailleurs ? Aux États-Unis, on estime que 4 à 5 % d'une classe d'âge ne va pas à l'école. La *virtual education* permet même à des enfants inscrits dans un établissement public de suivre les cours via Internet. En Grande-Bretagne, 150 000 enfants sont instruits à la maison et 60 000 au Canada.

En Belgique et en Autriche, la loi oblige à suivre les programmes scolaires. En Italie, les parents doivent avoir un niveau de revenu et de diplômes suffisant. Au Danemark, les parents peuvent même choisir leur inspecteur. En Allemagne, l'instruction à la maison est interdite.

## Le retour au système classique

Tout enfant provenant d'une école privée hors contrat ou non scolarisé devra passer un examen d'entrée pour revenir à l'école.

Comment se passe l'adaptation ? Tout le monde s'accorde à dire que le niveau de connaissances n'est pas un réel problème, à de rares exceptions près. En revanche, un emploi du temps strict, la nécessité de digérer des connaissances qu'on n'a pas choisies au moment où l'on n'en a pas envie, peuvent être difficilement acceptés par l'enfant ou l'adolescent qui n'a jamais été habitué à cela...

### CONTACTS

LAIA (Libre d'apprendre et d'instruire autrement)

> <http://laia.asso.free.fr>

CISE (Choisir d'instruire son enfant).

> [www.cise.fr](http://www.cise.fr)

Led'a (Les enfants d'abord)

> [www.lesenfantsdabord.org](http://www.lesenfantsdabord.org)

### À LIRE

**Un guide pour trouver l'école dont on rêve.**

Cet annuaire remis à jour régulièrement recense toutes les écoles alternatives et leurs projets pédagogiques.

À commander sur > <http://ecolesdiffrentes.free.fr/>

Une brochure **Les écoles pas comme les autres** est également disponible sur

> [www.cidj.com](http://www.cidj.com)

# S'ouvrir au monde

**À moins de vivre en famille au milieu de la banquise, un enfant découvre tôt ou tard le monde qui l'entoure, avec ses bonnes et ses mauvaises influences. Apprendre à ses petits curieux à déjouer les pièges de ce monde merveilleux, voilà encore une mission pour Superparent !**



Rester avec bébé encore un peu

En France, le congé parental d'éducation, qui peut durer de quelques mois à trois ans, peut être pris par la mère ou le père jusqu'aux 3 ans de l'enfant avec l'assurance de retrouver un poste équivalent à son retour en entreprise. En Suède, le père ou la mère peuvent prendre indifféremment un congé parental de 16 mois, indemnisé à 80 % de leur salaire.

## La fin de la fusion : se séparer

Aider un enfant à grandir et à gagner son autonomie, c'est une longue suite de séparations.

Quand maman reprend le travail à 10 semaines, la question ne se pose pas et il faudra trouver une tierce personne pour s'occuper de bébé. Pour celles qui ont le choix, l'envie de retrouver du temps pour soi peut dicter les premiers moments où bébé sera confié à quelqu'un d'autre. Et puis il y a les adeptes du maternage proximal qui ne se voient pas laisser leur tout-petit seul avant son entrée à l'école.

*Il y a un moment où l'enfant découvrira qu'il existe un monde sans ses parents.*

Dans tous les cas, il viendra un moment où l'enfant découvrira qu'il existe un monde sans ses parents. Et ce monde peut être... merveilleux !

## Une deuxième maison : chez la nounou

L'accueil individuel, à domicile ou chez une assistante maternelle, est évidemment la formule qui propose le plus de proximité pour l'enfant, surtout petit.

À domicile – celui du bébé – il est plus facile de faire appliquer ses choix d'éducation : nourriture bio, couches écologiques, absence de produits d'entretien nocifs... Mais ce mode de garde n'est pas à la portée de toutes les bourses.

Lorsqu'on confie son enfant à une assistante maternelle, toutes les expériences sont possibles. Des nounous « alternatives » osent désormais afficher leur différence. Si, hélas, on n'a pas le choix de la personne, il faudra trouver le juste équilibre entre ses propres demandes et la nécessaire reconnaissance du savoir-faire de la nourrice...

## Crèches : initiation à la collectivité

La crèche permet à l'enfant de se retrouver avec d'autres dans un univers codifié, premier pas vers la vie en société : règles de vie en groupe, emploi du temps cadré... Un bonheur pour certains enfants actifs et sociables. Un apprentissage difficile pour ceux qui ont besoin de calme. Là encore, les parents devront négocier pour faire respecter leurs choix éducatifs, avec plus ou moins de bonheur. Certaines crèches

### CONTACTS

> [www.nounou-nature.fr](http://www.nounou-nature.fr)

Un site où les parents peuvent consulter les annonces de nounous qui acceptent les couches lavables, se nourrissent en bio et disent non à la lingette !

> [www.monhommeaufoyer.com](http://www.monhommeaufoyer.com)

Un blog plein d'humour sur un papa au foyer.



### Interview

#### Papazon

Père de 5 enfants, au foyer pour la 6<sup>e</sup> année.

[www.monhommeaufoyer.com](http://www.monhommeaufoyer.com)

#### *Pourquoi avoir pris la décision d'être père au foyer ?*

J'ai toujours voulu avoir une famille nombreuse et prendre le temps d'élever mes enfants. À la naissance de mon 3<sup>e</sup> enfant et après 20 ans d'une vie professionnelle variée, j'ai estimé que j'avais fait le tour de ce qui m'intéressait dans le monde du travail. J'ai sauté le pas.

#### *Quel regard votre entourage porte-t-il sur vous ?*

En région parisienne, c'était plutôt bien vu. Je passais beaucoup de temps avec les femmes au foyer sans que cela pose problème. Maintenant que nous sommes en province, les choses sont un peu différentes.

Les gens ont davantage peur du qu'en dira-t-on. Et quand on me demande ce que je fais dans la vie, père au foyer n'est pas une réponse suffisante aux yeux de tous. Quant à mon épouse, qui n'aime pas trop les tâches ménagères, le choix est complètement assumé !

#### *Au quotidien, c'est quoi la vie de père au foyer ?*

Il y a des hauts et des bas, comme dans toute activité. La différence étant qu'on est de service 24 h/24 et 7 jours/7 : je n'ai pas eu de vacances depuis des années ! Au début, mes enfants m'appelaient maman. Sinon, comme toutes les mères, une fois assimilés les principes de base, on est plutôt en « recherche & développement »...

### Une crèche bio à Paris

Première crèche HQE (haute qualité environnementale), la crèche Héroid dans le 19<sup>e</sup> est un modèle de bâtiment écologique : toiture végétalisée, panneaux solaires, récupération de l'eau de pluie pour le jardin, ampoules basse consommation et sol en caoutchouc... Pour les 66 enfants qui ont la chance d'y passer leurs journées, les jouets sont en majorité en bois, les repas sont bio, les produits d'entretien écologiques et les petits sont changés sans lingettes...

acceptent par exemple les couches lavables quand d'autres ne veulent pas en entendre parler. Les crèches parentales, gérées comme leur nom l'indique par des parents et des professionnels de l'enfance, impliquent les parents dans le projet éducatif. Ainsi, il devient possible de porter ses valeurs, mais au prix d'un investissement conséquent : garde à tour de rôle, travaux dans la crèche...

## Se préparer à la société de consommation : la pub et les marques

« Maman, je veux des céréales Chocotrucs, il y a un jouet Superboy à l'intérieur ! » Et aussi des graisses hydrogénées, beaucoup trop de sucre et d'emballage... Mais les parents sont-ils de taille pour lutter contre Superboy ? Or les enfants regardent la publicité comme s'il s'agissait de n'importe quel programme et ne sont capables de discerner le vrai du faux que vers 8-10 ans.

Des études ont montré qu'à partir de 6 mois, un bébé peut se représenter mentalement un logo. À 2 ans la reconnaissance des marques se construit (cité dans « Achetez responsable ! »). Même à réduire l'exposition à la télévision, il reste les affiches, la presse... et le bouche à oreille avec les copains. En un mot, difficile d'échapper à la pub ! On peut néanmoins faire des séances de « c'est vrai ou c'est faux ? » en regardant la publicité avec son enfant. Dans ce domaine, l'exemplarité est encore le meilleur moyen de faire passer quelques valeurs. Si la vue d'un vêtement siglé ne transcende pas papa et maman, un enfant sera mieux armé pour faire preuve d'indépendance vis-à-vis des marques.

*Les enfants ne sont capables de discerner le vrai du faux que vers 8-10 ans.*

Et ailleurs ? En Suède, la publicité destinée aux moins de 12 ans est interdite. Pas de publicité pendant les plages horaires des programmes pour enfants. Pas de mise en scène d'enfants ou de leurs héros avant 21 h en semaine et 22 h le week-end. En Italie, les dessins animés ne peuvent être interrompus par de la publicité.

**À LIRE**  
**No Logo,**  
de Naomi Klein,  
Éd. Actes Sud.  
Une explication  
détaillée des rouages  
de la société de  
consommation et de  
ses absurdités.

En Belgique et au Luxembourg, un délai de 5 min sans pub doit être respecté avant et après les programmes jeunesse.

## Quel rôle pour la télé ?

Toujours disponible, de bonne humeur et pleine de nouveautés... Non, il ne s'agit pas du portrait de la femme idéale, mais d'une sorte de nounou idéale devant laquelle il est tentant

*Pour les 4-10 ans, c'est en moyenne 2 heures de télé quotidiennes.*

parfois de laisser ses enfants : la télévision.

Pour les 4-10 ans, c'est en moyenne 2 h de télé quotidiennes dont 80 % de programmes non conçus à leur intention (chiffres de 2003 dans *Enfants, consommation et publicité télévisée* de Monique

Dagnaud, éditions la Documentation française).

On a tous vu les fameux dessins d'enfants gavés de télé, maladroits et sans aucune créativité... Alors, faut-il jeter sa télé par la fenêtre ? Non, parce qu'il s'agit d'un déchet polluant et qu'il vaut mieux la déposer à la déchetterie.

### Les recommandations du code de bonne conduite du BVP

Le Bureau de vérification de la publicité édite un code de bonne conduite à destination des publicitaires.

7.1 : La publicité ne doit pas suggérer que la seule possession ou l'utilisation d'un produit donne à l'enfant un avantage physique, social ou psychologique sur les autres enfants de son âge, ou que la non-possession de ce produit aurait un effet contraire.

7.2 : La publicité s'adressant aux enfants ne doit pas susciter un sentiment d'urgence d'achat ou suggérer que cet achat possède un caractère indispensable.

7.4 : Le message publicitaire ne doit pas comporter des mentions incitant directement les enfants à persuader les parents de leur acheter le produit ou service présenté.

### Télé interdite aux moins de 3 ans :

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2008, le CSA interdit de diffuser des programmes aux enfants de moins de 3 ans. Et les chaînes étrangères, explicitement destinées aux moins de 3 ans, doivent afficher l'avertissement « regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux ». On ne pourra pas dire qu'on ne savait pas...

### 10 jours sans télé !

À Ziegelwasser, près de Strasbourg, 250 écoliers du primaire se sont engagés à ne pas regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo pendant 10 jours. L'objectif ? Retrouver un œil critique vis-à-vis des écrans et se défaire des habitudes. L'étonnant retentissement de l'opération (une soixantaine de lettres de soutien par jour et des reportages des télévisions étrangères) suggère en tout cas que le sujet touche un point sensible de notre société.

Le mouvement du colibri

Alors qu'un incendie fait rage et que les animaux de la forêt se laissent gagner par le désespoir, un minuscule colibri s'évertue à jeter sur les flammes les quelques gouttes d'eau que son bec lui permet de transporter. Quand un animal lui fait remarquer l'inefficacité de son action, le colibri répond : « Je sais, mais je fais ma part ». Dans le sillage du penseur humaniste partisan de l'agro-écologie Pierre Rabhi, le mouvement des colibris rassemble tous ceux qui croient à un monde plus simple, où la terre serait respectée et les enfants considérés comme une richesse. www.colibris-lemouvement.org

CONTACTS

- > blog.unbureau sur laterre.com
> www.toutallan tvert.com
> www.consoglobe.com
> www.unmondebio.org

Plus sérieusement, pour les parents, il s'agit de garder le contrôle sur ce que regardent les enfants, en qualité comme en quantité.

Société de consommation : attention armes massives

S'il y avait une formule magique pour protéger ses enfants des leurres de la société de consommation, elle serait déjà sur tous les blogs de vie au naturel. Hélas, pas de Merlin à l'horizon. Mais les parents ont parfois plus d'un tour dans leur sac. Voici quelques-unes des astuces pour inciter les enfants à développer leur esprit critique.

Pour expliquer la valeur de l'argent, rien de tel que de parler d'argent. Les comparaisons sont éclairantes : ce jouet représente tant d'heures de travail, tant de kilos de tomates...

Une rentrée écolo

À chaque rentrée scolaire, une famille dépense en moyenne 125 à 200 € par enfant en âge d'aller à l'école (source : Confédération syndicale des familles cité dans « Consommons responsable ! »).

Premier cheval de bataille : le papier. En choisissant des cahiers et des feuilles en papier recyclé, on utilise 20 fois moins d'arbres, cent fois moins d'eau et 3 fois moins d'énergie. Il est aussi possible d'opter pour du papier FSC ou PEFC, c'est-à-dire issu de forêts gérées durablement.

Quelques produits labellisés NF environnement garantissent à la fois le respect de l'environnement et une qualité d'usage correcte. Côté stylos ou feutres, l'encre à base d'eau est à privilégier.

Mention spéciale à la collection Begreen de Pilot, à base de plastique recyclé. Pour les gommes, retour au caoutchouc naturel ! Évidemment, pour la plupart de ces fournitures, il faudra renoncer au dernier produit dérivé à l'effigie du héros de bande dessinée...

Le SEL pour améliorer le quotidien

Échange jardinage contre baby-sitting ou cours d'informatique contre travaux de peinture. Dans les SEL (systèmes d'échange local), une heure de travail a la même valeur pour tous. Grâce à une monnaie fictive, on échange des biens ou des services au sein du groupe. Pas besoin d'argent, c'est la solidarité qui prime. www.selidaire.org

Donner à son enfant de l'argent de poche et le laisser en disposer librement lui permettra de se tromper et donc d'apprendre à gérer son budget. En France, 61 % des 5-19 ans reçoivent régulièrement de l'argent de poche (cité dans « Achetons responsable ! »).

On peut profiter des choses sans passer par les circuits classiques de la consommation.

On peut aussi lui montrer qu'on peut profiter de choses sans passer par les circuits classiques de la consommation : seconde main, don, partage.

Plus tard, pourquoi ne pas apprendre à faire plutôt qu'acheter, et à customiser ses vêtements, ses meubles : c'est du recyclage, c'est créatif, c'est du sur-mesure même si ce n'est pas une marque.

Enfin, comme alternative à toutes les fêtes commerciales, on peut célébrer les fêtes anti-consommation : la journée sans TV mais avec plein de jeux en famille, la journée sans achats mais avec des amis, la quinzaine du commerce équitable où on découvre de nouvelles saveurs venues du monde entier...

Aller plus loin : la simplicité volontaire ?

Les partisans de la simplicité volontaire ne s'embarrassent pas de grands préceptes. Ils passent à l'action, au quotidien et à leur mesure. L'objectif affiché est de vivre plus simplement, en apprenant à se passer de tout le superflu.

Apprendre à vivre plus simplement, en apprenant à se passer de tout le superflu. La cuisine retrouve ses lettres de noblesse à partir des produits du potager, les produits d'entretien sont faits maison, bibelots et gadgets électroniques disparaissent progressivement. Si pour certains ce mode de vie peut être ascétique, il n'est pas pour autant synonyme de retour en arrière.

Internet fait en général partie de « l'essentiel » de tous ces réfractaires à la société de consommation. Et puis le règne de la quantité laisse place à celui de la qualité. Un mode de vie à partager en famille.

Les enfants pourraient bien y trouver des moments de partage (cueillir les tomates, faire le pain, se balader en forêt...) qui valent bien une 18e poupée mannequin...

À LIRE

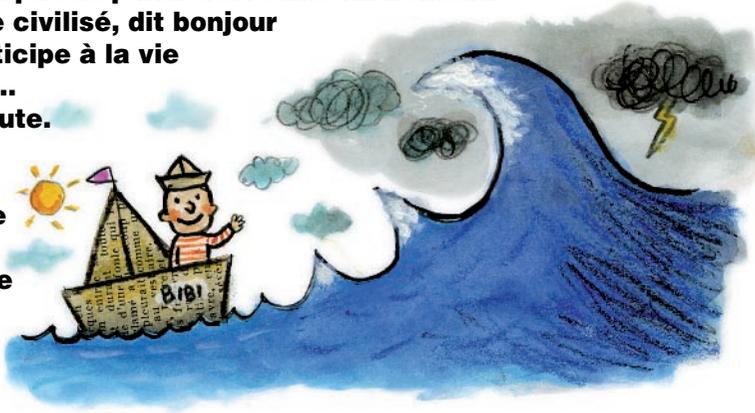
L'art de la simplicité, Dominique Loreau, Éd. Marabout. Un guide pratique pour une vie moins encombrée et pourtant plus belle. Sans aucun militantisme, l'auteur met en avant un véritable art de vivre épuré.

CONTACT

Un conte philosophique sur la simplicité volontaire. > www.lemendiant.fr

# Et après ?

À le regarder comme ça, notre grand bébé, on se dit qu'on ne s'est pas trop mal débrouillé finalement. Il est presque civilisé, dit bonjour et merci, participe à la vie de son école... Mais une minute. Quelle est la tempête qui s'annonce à l'horizon ? L'adolescence bien sûr.



Vite,  
de l'aide !

L'école des parents, association agréée jeunesse et éducation populaire, est présente sur tout le territoire avec une cinquantaine de structures. Des groupes de paroles permettent aux parents d'échanger quand ils se sentent perdus. Des spécialistes sont également présents pour répondre à leurs interrogations. Enfin, l'association édite une revue très bien documentée. [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)

## La crise d'adolescence : un passage obligé ?

L'adolescence est ce moment particulier où l'enfant veut être autonome et affirmer sa propre personnalité. En bref, il veut devenir lui et faire ses propres choix.

« Pas de problème tant que tu respectes les quelques valeurs que nous t'avons enseignées », répondent les parents. Oui mais voilà, un ado a parfois très très envie de faire tout le contraire, pour essayer, pour savoir, pour se prouver qu'il peut être différent.

Chez les adeptes de l'éducation non violente, on assure qu'un enfant sécurisé dont on a comblé tous les besoins n'a pas besoin de s'opposer pour exister, et que la crise d'adolescence témoigne d'une éducation inadaptée.

Dans le camp adverse, on affirme que la frustration et la contrainte sont nécessaires à la construction de la personnalité et que la crise d'adolescence est nécessaire.

## Des écueils à éviter

Plus jeunes, on a tous fait nos expériences, enfreint les règles, sans toujours en mesurer les conséquences. Nos enfants le feront aussi et il ne sera plus temps de les en empêcher. Ils se jetteront peut-être sur la malbouffe, se tartineront de maquillage aux parabens, et passeront leurs journées au centre commercial. Notre mission est de les protéger face aux tentations multiples de l'adolescence qui peuvent être de véritables dangers. Parmi les écueils à éviter, les conduites addictives (alcool, drogues, tabac), les pratiques sexuelles à risque et la rupture du lien avec la famille et les proches.

*La mission des parents est de protéger les enfants.*

## Un deuil à faire

Être un père ou une mère admirés, avoir raison par principe et tout savoir de la vie de son enfant... c'est une position confortable. Désormais, il faudra rendre des comptes, expliquer ses décisions, confesser ses propres contradictions et accepter de ne plus être LA référence de son enfant. Mieux, il faudra encourager son poussin à prendre son envol. Accepter de redéfinir les règles à la maison et au sein de la famille, donner plus d'autonomie à un enfant qui n'en est plus un. Vaste chantier pour des parents.

## Vers demain...

Et avec un peu de recul, on peut même retrouver la magie de l'adolescence. Car plus qu'à n'importe quelle autre période de la vie, on est épris d'absolu, de liberté, d'amour vrai. On est inventif, créatif, sans peur. Bref, en y regardant de plus près, notre ado a toutes les qualités requises pour inventer un monde nouveau, plus juste, plus beau.

Rien que  
pour les ados

Et pour leurs familles bien sûr, les Maisons des adolescents sont des lieux d'accueil et de soins. Pour toutes les souffrances psychologiques et les problèmes de santé qui peuvent y être associés (drogue, troubles du comportement alimentaire, dépression...), les adolescents trouveront une réponse adaptée. L'objectif affiché est de créer une Maison des adolescents par département. Liste sur [www.defenseurdesenfants.fr/pdf/MaisonAdos\\_Liste.pdf](http://www.defenseurdesenfants.fr/pdf/MaisonAdos_Liste.pdf)

### Une souffrance à détecter très tôt

15 % des adolescents de 11 à 18 ans présentent des signes inquiétants de souffrance psychique et le suicide demeure la deuxième cause de mortalité en France chez les 15-24 ans. Ce sont les chiffres avancés par la Défenseure des enfants (autorité indépendante nommée pour 6 ans par décret du président de la République, son rôle est de défendre et de promouvoir les droits des enfants) en octobre 2008. Parmi les actions préconisées : assurer une prise en charge dès les premiers signes, pendant les années collège.

# Pour aller plus loin

Pour dépasser la simple lecture de ce guide, nous vous proposons de consulter une série de sites et d'ouvrages pour approfondir les notions abordées dans les pages précédentes.

## LIVRES

**PLANÈTE MATERNAGE, CHOISIR D'ÉLEVER SES ENFANTS AUTREMENT**  
de **Catherine Piraud-Rouet**

Éd. Marabout

À mi-chemin entre l'étude sociologique et le guide pratique, ce livre fourmille de témoignages de parents et d'experts. Il remonte aux sources du mouvement de maternage, en dévoile les bases idéologiques comme les limites et livre des pistes pour creuser chacun des sujets. Incontournable !

## ÉLEVER SON ENFANT... AUTREMENT !

De **Catherine Dumonteil-Kremer**

Éd. La Plage

L'auteure, éducatrice Montessori et consultante familiale en éducation non violente, guide les parents dans leur quotidien. À travers tous les secteurs de la vie, elle explique comment et pourquoi élever son enfant autrement.

## J'ÉLÈVE ET SOIGNE MON ENFANT AVEC LES MÉTHODES NATURELLES

De **Suzanne Preney**

Éd. Sully

Un esprit sain dans un petit corps d'athlète, le tout naturellement. Un bel objectif pour les parents, que ce livre peut aider à atteindre. Sommeil, lait, nez qui coule, mal aux jambes... Toutes les solutions naturelles sont évoquées par l'auteure, médecin.

## BÉBÉS DU MONDE

De **Béatrice Fontanel** et **Claire d'Harcourt**

Éd. La Martinière

Comment vivent les bébés touaregs ou papous ? Grâce à de magnifiques photos, ce livre suscite l'émotion et interroge le lecteur sur ses propres pratiques.

## SITES

<http://maternage.free.fr>

Un site à visiter pour ses pages Études qui recensent les résultats scientifiques autour du maternage, et pour ses pages Liens, très complètes sur bien des sujets : le portage, l'allaitement, le cododo et l'éducation alternative. Voir aussi les pages Humour...

[www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)

Quels sont les enjeux écologiques et sanitaires quand on achète des couches, des biberons, des vêtements, des jouets ? Concrètement, ce site aide les parents à se frayer un chemin dans la jungle de la consommation.

## MAGAZINE

**GRANDIR AUTREMENT**

Créé en 2006, ce magazine explore tous les deux mois l'éducation alternative. Des enquêtes fouillées, des témoignages, des pages sur les nouveaux produits... tout y est. Dispo sur [www.grandirautrement.com](http://www.grandirautrement.com) et par abonnement.



# Index

À domicile .....	14, 41
Accouchement .....	6, 15, 19
Achats .....	6, 45
Adolescence .....	46, 47
Aérer .....	18
Alimentation .....	6, 10, 13, 17, 49
Allaiter .....	6, 7, 8
AMAP .....	10, 11
Ambre .....	17
Aménagement du territoire .....	34
Antibiotiques .....	9, 17
Apprendre ....	11, 13, 15, 21, 31, 32, 34, 38, 40, 45
Apprentissage .....	15, 36, 41
Argent .....	31, 44, 45
Aromathérapie .....	16, 17
Assistante maternelle .....	41
Association .....	10, 16, 20, 31, 34, 37, 46
Biberon .....	8, 49
Bien commun .....	35
Cahier .....	9, 14, 16, 26, 34, 38, 44
Câlins .....	20
Cocon familial .....	39
Cododo .....	20, 23, 48
Collectivité .....	16, 35, 41
Compétition .....	25, 29
Composants .....	10, 12, 14, 17
Compter .....	14, 24, 32
Conseils .....	4, 8, 18, 21, 30, 35, 37
Conservateurs .....	6, 16, 17
Consommateur .....	9, 18, 28
Coopération .....	25, 29
Cosmétique .....	12, 13, 14
Couches écologiques .....	14, 42
Couches jetables .....	14, 15
Couches lavables .....	14, 15, 16, 41, 42
Couches .....	14, 15, 48
Crèche parentale .....	42
Crèche .....	13, 15, 40, 41, 42,
Curieux .....	24, 34, 40
Décision .....	29, 34, 35, 36, 41, 47
Demain .....	29, 47
Déscolarisés .....	38
Dessins animés .....	42
Deuils .....	47
Dînette .....	25
Diversifier .....	7
Don .....	5, 22, 31, 45
Droits de l'homme .....	5, 26, 28
Eaux florales .....	13, 14
École publique .....	34
Écoles alternatives .....	35
Écoles Freinet .....	35
Écoles Montessori .....	36
Écoles Waldorf-Steiner .....	36
Écologie .....	36, 37, 44
Éducation .....	4, 5, 32, 33, 34, 38, 40, 41, 46, 48
Émancipation .....	5
Emploi du temps .....	38, 41
Enseignement .....	37, 38
Esprit critique .....	44
État .....	5, 32, 36, 38, 39
Expérimenter .....	24
Famille ..	4, 8, 23, 30, 34, 38, 40, 44, 45, 47
Féminisme .....	4
Fermeté .....	33
Fêtes .....	39, 45
Fibres synthétiques .....	18
Fibres textiles .....	18
Forums .....	21
Génération .....	4
Groupe .....	5, 25, 34, 41, 45, 46
Hamac .....	21
Héritages .....	5
Héros .....	42, 44
Histoires .....	11, 25, 30, 32, 34, 39
Hochets .....	24
Homéopathie .....	16
Hormones .....	6
Huiles essentielles .....	13, 16, 22
Imaginaire .....	24, 25
Inculquer .....	5
Indépendance .....	42
Influences .....	40
Ingrédient naturel .....	13
Initiatives .....	5, 11
Internet .....	5, 12, 14, 29, 39, 45

# Index



Jeux de rôle .....	26
Jeux vidéo .....	24, 29, 43
Jouer .....	12, 24, 26, 31, 40, 43
Jouet .....	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, ..... 42, 44, 48
Labels .....	9, 14, 16, 28
Langue des signes .....	32
Leçons .....	4, 34
Lingettes .....	14, 41, 42
Lire .....	14, 32
Littérature .....	26
Loi .....	5, 38, 39
Ludothèque .....	30
Maltraitance .....	33
Manger .....	6, 9, 10, 32
Massage .....	20, 22, 23
Maternité .....	4, 7, 12, 15, 22, 23
Mathématiques .....	35
Méthode kangourou .....	21
Méthode .....	17, 21, 32, 33, 36, 48
Milieu naturel .....	5
Mission .....	5, 32, 40, 47
Mode de garde .....	41
Moquette .....	19
Musique .....	24, 26, 34, 37
Nature .....	28, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 41, ..... 45, 49
Non-scolarisés .....	38
Normalisation .....	33
Nounou .....	41, 42
Obésité .....	10
OMS .....	6, 7, 17, 21, 29
Ostéopathie .....	15
Paix .....	5, 32, 36
Paraben .....	12, 17, 47
Parents .....	4, 9, 35, 40, 41, 42, 44, 46, 49
Partage .....	5, 10, 23, 45
Pédiatres .....	4, 7, 15, 17
Peinture .....	19, 26, 45
Peluches .....	24
Petits pots .....	4
Phytothérapie .....	15
Piles .....	28
Planète .....	4, 5, 9, 10, 14, 15, 18, 24, ..... 25, 30, 39, 48
Polluants .....	19, 26
Portage .....	20, 21, 48
Porte-bébé .....	21
Portiques .....	24
Potager .....	10, 45
Poubelles .....	28, 31, 46
Poupées .....	25, 28, 30
Poussette .....	20
Programme .....	36, 38, 39, 42, 43
Puériculture .....	20
Ramassage scolaire .....	36
Réfléchir .....	32, 35
Réglementation .....	26
Retraitement .....	28
Sanitaires .....	9, 14, 26, 48
Santé publique .....	17, 18, 19
Santé .....	5, 6, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 20, ..... 22, 29, 33, 37, 47
Savoir-faire .....	36
Scolarisation .....	38
Seconde main .....	45
Sécurité .....	4, 8, 19, 20, 26
Sensibilisation .....	25, 33
Socialisation .....	39
Société de consommation .....	29, 42, 44, 45
Télé .....	43
Télécharger .....	33
Test d'inflammabilité .....	26
Test mécanique .....	26
Tétée .....	8
Théâtre .....	26, 31, 37
Tomates .....	10, 11, 44, 45
Transmission .....	21
Vacances .....	26, 34, 35
Vaccin .....	17, 18, 33
Vaccination .....	16, 17, 33
Veillée .....	34
Ventiler .....	18
Vêtements .....	18, 42, 45, 48
Vide-greniers .....	31
Vie sportive .....	34
Violence .....	32, 33