



## JOURNAL D'UNE JEUNE MAMAN

© Elisabeth Laville pour Canopée, mars 07

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

### **Décembre 2004 : vivent les générations futures !**

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

### **Janvier 2005 : une grossesse... detox !**

Des associations environnementales ont retrouvé<sup>1</sup>, en analysant des cordons ombilicaux, des substances toxiques utilisées dans la fabrication de produits de consommation courante et qui se retrouvent tôt ou tard dans notre environnement... pour finir par s'accumuler dans nos organismes, à notre insu. Un ami raconte que les indiens de Colombie, avant de faire un enfant, s'y préparent notamment en travaillant sur la gestion de leurs émotions et sur leur alimentation, afin de ne transmettre que des bonnes choses au bébé. Je n'en suis pas là, mais pas loin non plus... Côté maîtrise des émotions négatives, je n'ai jamais été aussi assidue au yoga (hebdomadaire) et au shiatsu (mensuel) que durant ma grossesse ! Pour le reste, ma conscience environnementale s'épanouit avec mon ventre : des aliments bio aux détergents « verts » pour la maison ou le linge,<sup>2</sup> en passant par les cosmétiques naturels ou la layette en coton biologique et équitable, je décide de traquer dans le moindre achat quotidien le produit toxique pour la planète et surtout pour ma toute petite génération future qui pousse tranquillement, sans se douter de ce qui se trame.

### **Mars 2005 : l'hôpital public, ses sponsors et mon petit cœur... de cible**

Premier rendez-vous dans un grand hôpital parisien : l'employée me remet avec sérieux et insistance une mallette rose en carton, sobrement ornée d'un beau visage poupin. Convaincue que cette précieuse mallette doit contenir tous les documents-clefs qui vont m'accompagner durant ma grossesse, je l'ouvre en hâte... pour la découvrir avec stupéfaction pleine de bons de réduction et d'échantillons commerciaux – un magazine pour jeunes parents avec offre d'abonnement, des coupons pour des couches, des petits pots, du lait maternisé, des produits de toilette, du dentifrice aux vertus avérées sur les dents des femmes enceintes, et même une publicité pour « Le Salon du Bébé » ! Horrifiée par cette plongée dans un univers commercial que je ne soupçonnais pas, imaginant déjà mon ventre arrondi recouvert de logos, je décide de

---

<sup>2</sup> Par exemple les produits pour laver le linge, la vaisselle ou la maison de la marque belge Ecover, vendue dans les magasins bio (voir [www.ecover.com](http://www.ecover.com)), ou encore ceux des marques allemandes comme Sonett et Rainett (cette dernière est présente en grandes surfaces). Plus alternatif encore, pour le linge : la noix de lavage, fruit naturel d'un arbre à savon très utilisé en Inde et qui fait des ravages auprès des clients des boutiques bio ([www.noix-lavage.com](http://www.noix-lavage.com) ou [www.lanoixdelavage.com](http://www.lanoixdelavage.com)).



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

### **Mai 2005 : des couches (de peinture) et des couches (de bébé) !**

Les travaux de peinture dans notre nouvel appartement ont pris du retard et nous devons emménager. J'ai d'abord décidé de prendre une peinture naturelle et non-toxique, que j'ai achetée (un peu plus cher, naturellement)<sup>3</sup>. Après les deux premières couches, le peintre, qui doit penser à une lubie de femme enceinte, me montre gentiment les taches d'humidité toujours visibles. Je cède à contrecœur : la troisième couche sera une peinture satinée classique, qui fait disparaître l'humidité... mais dont les vapeurs me collent un énorme rhume, qui ne disparaîtra qu'après plusieurs semaines !

En parlant de couches, j'apprends que durant les deux premières années et demi de sa vie, à raison de 6 couches par jour, un bébé occidental génère une tonne et demi de déchets non-biodégradables. Pas étonnant que les couches lavables<sup>4</sup> (en coton ou bambou bio) fassent un tabac auprès des bobos écolos ! Du coup, me voici devant un dilemme cornélien : polluer la Terre de manière totalement irresponsable avec les 5 500 couches jetables de ma tendre progéniture à venir, ou me remettre à laver des langes modernisés, avec une pensée émue pour les mains gelées dans les lavoirs de nos grands-mères. Je tranche en optant pour des couches jetables écologiques, allemandes et forcément introuvables au supermarché du coin, un peu plus coûteuses mais non blanchies au chlore, non-toxiques et emballées dans un plastique végétal biodégradable et compostable<sup>5</sup>.

### **Août 2005 : un petit nid écologique et douillet pour le petit oiseau qui va sortir...**

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

Nous décidons de nous en tenir au minimum fonctionnel. Pour la poussette, le cosy et autres équipements de naissance, l'alternative la plus écologique est encore la récupération économique de tout ce qui a servi à la petite cousine, née deux ans plus tôt. Pour le lit, nous nous laissons convaincre par une marque suédoise alternative<sup>6</sup> proposant un lit en bois qui grandit avec l'enfant, de zéro à 12 ans, et peut ensuite être transformé en deux fauteuils pour

---

<sup>3</sup> La marque de peintures naturelles que j'ai utilisée, et qui est très valable si vous n'avez pas besoin de recouvrir des tâches d'humidité, est Biofa ([www.biofa.com](http://www.biofa.com)). Il en existe d'autres comme Auro ([www.aurodiffusion.com](http://www.aurodiffusion.com)), Ecopaints ([www.ecopaints.com](http://www.ecopaints.com)), Ecofa ([www.ecofa-habitat.com](http://www.ecofa-habitat.com)) et Biorox ([www.bio-rox.com](http://www.bio-rox.com)), toutes deux fabriquées en France.

Une alternative consiste à se tourner vers les peintures écolabellisées portant la marque NF Environnement, l'écolabel européen, ou l'Ange Bleu (écolabel allemand).

<sup>4</sup> La marque la plus connue de couches lavables en coton bio est Popolini ([www.popolini.com](http://www.popolini.com)).

<sup>5</sup> La marque des couches écologiques est Moltex ([www.moltex.de](http://www.moltex.de)), vendue sur des sites en ligne (type [www.edden-shop.com](http://www.edden-shop.com)) ou dans certaines boutiques bio du réseau Biocoop ([www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)).

<sup>6</sup> La marque suédoise Stokke propose notamment un lit et une chaise évolutifs allant du petit bébé à l'adolescent, ainsi maintenant qu'une poussette haute mettant le bébé à l'abri des gaz d'échappement urbains ([www.stokke.se](http://www.stokke.se)).



une chambre d'adolescent : la durée de vie prolongée rentabilise l'investissement initial, évidemment un peu plus cher !

Et parce qu'il s'agit quand même d'une chambre d'enfant, je fais quelques concessions en achetant une jolie tortue de mer en peluche (cautionnée par une ONG environnementale qui garantit qu'elle est produite sans PVC, ni teinture toxique ou recours au travail des enfants)<sup>7</sup>, un ballon labellisé équitable fabriqué dans un matériau non toxique alternatif au cuir<sup>8</sup>, et un doudou en coton bio et équitable<sup>9</sup> ...

### **Octobre 2005 : le bon-heur !**

Eve est née le 14 septembre, à 14h, dans une clinique alternative<sup>10</sup> où j'ai finalement décidé d'accoucher... trois semaines avant sa naissance ! J'ai lu qu'en Hollande, une femme sur trois accouche chez elle et, sans avoir cette audace, nous voulions quand même une naissance sans violence<sup>11</sup>, sans trop de lumière, sans trop de bruit, un accueil en douceur. Ce qui fut le cas : naissance quelques jours après le terme théorique mais non déclenchée artificiellement, grande baignoire chaude pour atténuer les contractions avant la péridurale, accouchement avec préparation haptonomique, ambiance détendue et souriante, cordon coupé une fois qu'il a cessé de battre, petit bébé laissé au chaud dans son vernix (cette substance blanche et grasse qui recouvre et protège la peau du nouveau-né) 24 heures avant le premier bain, séance d'ostéopathie le deuxième jour pour aider le bébé à se remettre du choc de la naissance... L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a créé un label « Hôpital Ami des Bébés » pour les maternités qui encouragent l'allaitement maternel et favorisent le respect des besoins et des rythmes du nouveau-né afin d'améliorer son accueil : il y a plus de 19 000 hôpitaux « Amis des Bébés » dans le monde, mais trois seulement en France ! « Notre » maternité n'a pas le label, mais elle me semble mieux disposer à respecter ce petit bébé... Au bout du compte, elle n'échappe quand même pas à la politique de « don » des grandes marques d'hygiène pour bébé : il faudra, le second jour, qu'on me ramène ma petite puce toute rouge du bain pour que je m'aperçoive que la puéricultrice a utilisé tel gel-douche bien connu, « alors qu'on peut très bien laver un bébé avec de l'eau » me dira celle de garde le lendemain.

### **Décembre 2005 : ma fille en couches dans des fichiers sur Internet !**

Je reçois à la maison ce mailing d'une grande marque d'aliments pour bébé : « Eve va fêter ses trois mois, il est temps de lui faire découvrir de nouvelles saveurs », avec force bons de réduction, échantillons et conseils de nutritionnistes... Bizarre : à part mon inscription à la clinique et la déclaration de naissance à la mairie, nous n'avons laissé nulle part nos coordonnées, alors comment diable cette marque a-t-elle eu notre adresse, le prénom de ma

---

<sup>7</sup> La gamme de peluches à la marque de l'ONG environnementale WWF est produite par le fabricant américain Anna Club Plush (voir [www.wwfplush.com](http://www.wwfplush.com)) et largement distribuée en France, avec une large gamme d'animaux menacés produits sans PVC, sans teinture toxique (les peluches portent le label Oeko-tex) et sans recours au travail des enfants.

<sup>8</sup> Une offre de ballons équitables (de foot, beach volley, rugby ou basket) portant le label Max Havelaar est apparue récemment dans les magasins spécialisés : vendus à peine plus cher que des produits concurrents haut-de-gamme et proposés notamment par [www.fairdealtrading.com](http://www.fairdealtrading.com).

<sup>9</sup> Les doudous bio-équitables sont vendus quelques boutiques spécialisées comme Bébés en Vadrouille si vous habitez à Paris (voir [www.bebeenv.com](http://www.bebeenv.com)) ou encore dans les magasins virtuels en ligne (comme [www.bebeaunaturel.com](http://www.bebeaunaturel.com)),

<sup>10</sup> Ma maternité alternative à moi était la Clinique du Bien-Naître, où exerce le Dr Goldberg, le gynécologue-obstétricien avec lequel nous avons fait la préparation haptonomique ([www.clinique-du-bien-naître.com](http://www.clinique-du-bien-naître.com)), mais d'autres cliniques sont connues à Paris, comme Les Lilas ([www.maternite-des-lilas.com](http://www.maternite-des-lilas.com)) ou Les Bleuets (9 rue des Bleuets 75011 Paris, tel. 01.53.36.41.09).

<sup>11</sup> Voir le livre éponyme de Frédéric Leboyer, un must pour toutes les femmes enceintes sur le point d'accoucher (il existe en poche dans la collection Points, au Seuil) !



filles et sa date de naissance ? Après quelques temps, je retrouve dans un livre une feuille remplie pour mon compte par la photographe passée nous tirer le portrait, à Eve et moi, durant notre séjour à la maternité : ce n'est pas mon écriture, à l'évidence, et je réalise que, sous prétexte de me faire parvenir les touchants tirages, cette photographe était en fait surtout chargée de récupérer les informations-clefs sur notre famille, au point d'ailleurs qu'elle a coché pour moi la case « j'accepte que mon nom soit communiqué aux partenaires commerciaux de la société X », sans que je me souvienne avoir donné mon accord sur ce point ! D'ailleurs, je n'ai jamais été relancée pour acheter ces photos – un indice du fait que la vraie source de revenus de la société X n'est sans doute pas tant la vente de photos que la vente d'adresses...

### **Mai 2006 : mon bébé est ce qu'il mange...**

Malgré les coupons de réduction qui s'accumulent dans notre boîte à lettres, Eve n'a rien mangé d'autre que du lait, maternel d'abord puis biologique et en poudre ensuite<sup>12</sup>, jusqu'à six mois. Lors d'un salon sur les modes de vie écologiques, nous avons quand même cédé aux sirènes alternatives qui nous chantaient les louanges du lait de jument, « meilleure alternative possible au lait maternel » : mais il faut croire qu'Eve ne se sentait pas une âme de poulain, car le jour suivant elle était recouverte de jolies plaques rouges et nous avons dû jeter les coûteux sachets du précieux élixir.

### **Septembre 2006 : première bougie, premier bilan !**

Eve a fêté son premier anniversaire : elle mange des fruits et légumes bio, des haricots verts avec les doigts comme si c'était des frites, du riz et des pâtes au quinoa, du poisson (pas toujours bio, puisqu'on n'en trouve pas) cuisinés par nos soins... mais aussi des produits laitiers pour bébé, qui sont soit dit en passant quasi-impossibles à trouver en version nature, non-sucrée<sup>13</sup>. A part ceux, nombreux, hérités de sa cousine Anouk, elle a quelques vêtements neufs, souvent en coton bio et équitable – toute une série de nouvelles marques sont apparues, qui proposent de très jolies choses, modernes et plus du tout baba-cool<sup>14</sup>. Une amie américaine lui a même offert une laine polaire écologique, spéciale bébé, faite en bouteilles plastiques recyclées<sup>15</sup> ! Quant au doudou « officiel » qu'elle a choisi parmi ses cadeaux, c'est une petite tortue avec un chiffon tout doux provenant d'une enseigne française engagée<sup>16</sup>. J'ai lu l'autre jour que l'arrivée d'un enfant est la première raison qui pousse les consommateurs à se convertir à l'alimentation biologique, et de fait la naissance d'Eve a significativement changé nos achats quotidiens. Tout ça, sans idéologie quand même, et en s'autorisant joyeusement des écarts par rapport à la ligne de conduite « idéale ». Parce que quand vous êtes en week-end loin de tout et qu'il n'y a qu'une marque de lait en poudre à la pharmacie du village, peu importe l'écologie ! Et parce que quand un enfant d'un an refuse obstinément les

---

<sup>12</sup> Pour le lait en poudre bio pour nourrissons, ainsi les compotes, farines au quinoa sans sucre et autres boudoirs bio, nous utilisons les produits de la marque Babybio, vendue dans les magasins spécialisés et quelques grandes surfaces urbaines ([www.babybio.fr](http://www.babybio.fr)), ainsi que dans des boutiques en ligne comme [www.edden-shop.com](http://www.edden-shop.com). Signalons que Carrefour a aussi lancé il y a quelques années une gamme de produits bio pour bébé à marque Carrefour bio.

<sup>13</sup> Des produits laitiers bio pour bébé viennent d'être lancés en supermarchés, en version nature et aux fruits, par la marque Les 2 Vaches des Fermiers du Bio ([www.les2vaches.com](http://www.les2vaches.com)), soutenue par Danone.

<sup>14</sup> Pour la layette en coton bio-équitable, voir notamment les marques comme Ideo ([www.ideocollection.com](http://www.ideocollection.com)) et La Queue du Chat (layette des tout-petits - [www.laqueueduchat.com](http://www.laqueueduchat.com)).

<sup>15</sup> Cette laine polaire est fabriquée par la marque californienne Patagonia, célèbre pour ses engagements sur l'environnement ([www.patagonia.com](http://www.patagonia.com))

<sup>16</sup> L'enseigne est Nature & découvertes mais le doudou-tortue est épuisé !



légumes verts qu'il avale goulûment le reste du temps, il n'y a parfois qu'un petit pot de semoule à la vanille pour ramener la sérénité à table...

Autant dire qu'il nous faudra être zen pour affronter tout ce qui reste à venir : les cantines scolaires et leur alimentation industrielle, l'influence de la télévision et des copains pour avoir absolument tel jouet ou tel cahier avec une pop-star en couverture, le goût inimitable des fast-foods, la fascination pour telle marque dont les chaussures sont fabriquées à l'autre bout du monde, etc. A suivre, donc...