



# Réussir le zéro déchet avec mon enfant

Pas à pas, je coche nos progrès !

## Désencombrer



## Réduire les emballages



fournitures scolaires sans emballage (latte, crayons...)



achats en vrac (bonbons, biscuits...)

## Trouver des alternatives au neuf



location (bibliothèques, ludothèques...)



achats en 2<sup>e</sup> main (meubles, vêtements, jouets...)



cadeaux immatériels (activité, cours...)



emprunt ou troc

## Privilégier les alternatives réutilisables



lingettes lavables



gants de toilette



langes lavables



gourde



boîte à tartines



boîte à fruits



boîte à collations

## Privilégier les alternatives rechargeables



stylo rechargeable



piles rechargeables

## Opter pour des matériaux durables



bois  
(jeux, crayons...)



métal  
(latte, ciseaux...)



papier/carton recyclé  
(classeur, bloc de feuilles...)



cuir ou tissu  
(plumier, cartable...)



verre  
(biberons)



crayons fluos

## Opter pour des alternatives sans piles



jeux



calculatrice solaire

## Privilégier le fait maison



liniment



crème  
pour les fesses



collations



jouets  
(bricolages,  
pâte à modeler...)



 30 minutes  
PRÉPARATION

 250g  
QUANTITÉ

 0,5€  
COÛT

# Réussir ma pâte à modeler

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)

## Zéro toxique !

Les pâtes à modeler sont théoriquement sans danger pour les enfants mais leur composition est jalousement tenue secrète par les fabricants. Pour une **composition totalement maîtrisée** et une fabrication avec la participation des enfants, la pâte à modeler maison c'est zéro souci et 100 % fun !



  
Réussir mon ZÉRO déchet





# Réussir ma pâte à modeler

3.



4.



5.



6.



## *Ingrédients*

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c à c d'huile végétale (olive, colza, tournesol...)
- colorant naturels (épices, colorants alimentaires...)

## *Matériel*

- une casserole
- une spatule en bois
- des pots étanches pour la conservation

## *Préparation*

1. Dans la casserole, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Mélanger en ajoutant progressivement l'eau chaude.
3. Faire chauffer à feu doux tout en continuant de mélanger.
4. Lorsque la pâte se détache, retirer du feu et laisser refroidir.
5. Pour un colorant à base d'épices, mélanger 1 c à c d'huile végétale avec l'épice de votre choix et laisser reposer.
6. Pétrir la pâte et ensuite la diviser selon le nombre de colorants choisis.
7. Il n'y a plus qu'à mélanger la pâte et le colorant.

---

## *Conservation*

Environ 1 mois, au frigo, à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique, en veillant à ne pas trop coller les boules de couleurs différentes.



 5 minutes  
PRÉPARATION

 200 ml  
QUANTITÉ

 2€\*  
COÛT

# Réussir mon liniment

pour nettoyer les fesses de bébé

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](http://magde.be/kitZD)



## Zéro toxique !

Faire son liniment maison, c'est éviter les huiles pétrochimiques et les ingrédients controversés pour la santé.

**Une solution 100 % naturelle !**

\* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie



  
Réussir mon ZÉRO déchet





# Réussir mon liniment

## pour nettoyer les fesses de bébé

3.



3.



4.



5.



### *Ingédients pour 200 ml*

- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau de chaux  
(disponible en magasin bio ou en pharmacie)

### *Matériel*

- de l'alcool pour désinfecter
- des gants de protection
- un bol doseur
- un saladier
- un fouet
- un entonnoir
- un flacon pompe  
(de préférence opaque)
- une étiquette

### *Préparation*

1. Enfiler les gants de protection.\*
2. Désinfecter tout le matériel à l'aide de l'alcool.
3. Verser l'eau de chaux et l'huile d'olive dans le bol.
4. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange s'homogénéise et s'épaississe.
5. Verser dans le flacon à l'aide de l'entonnoir.
6. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

\* pure, l'eau de chaux est irritante (elle perd cette propriété une fois mélangée à l'huile d'olive)

### *Utilisation*

- Pour nettoyer et hydrater les fesses de bébé au moment du change.

### *Mode d'emploi*

- Secouer le flacon avant chaque utilisation.
- Appliquer le liniment tel quel sur une lingette lavable ou un gant de toilette.
- Pas besoin de rincer.

### *Conservation*

- ± 3 semaines, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

### *Astuce*

- Pour un liniment plus onctueux, ajouter 4 g de cire d'abeille et fouetter la préparation au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit totalement fondue.
- Selon les recommandations de l'ONE, l'usage du liniment n'est pas utile à chaque change mais uniquement en cas d'irritation.



 30 minutes  
PRÉPARATION

 250g  
QUANTITÉ

 0,5€  
COÛT

# Réussir ma pâte à modeler

*Tuto* sur : [magde.be/kitZD](https://magde.be/kitZD)

## Zéro toxique !

Les pâtes à modeler sont théoriquement sans danger pour les enfants mais leur composition est jalousement tenue secrète par les fabricants. Pour une **composition totalement maîtrisée** et une fabrication avec la participation des enfants, la pâte à modeler maison c'est zéro souci et 100 % fun !



  
Réussir mon ZÉRO déchet





# Réussir ma pâte à modeler

## *Ingrédients*

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c à c d'huile végétale (olive, colza, tournesol...)
- colorant naturels (épices, colorants alimentaires...)

## *Matériel*

- une casserole
- une spatule en bois
- des pots étanches pour la conservation

## *Préparation*

1. Dans la casserole, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Mélanger en ajoutant progressivement l'eau chaude.
3. Faire chauffer à feu doux tout en continuant de mélanger.
4. Lorsque la pâte se détache, retirer du feu et laisser refroidir.
5. Pour un colorant à base d'épices, mélanger 1 c à c d'huile végétale avec l'épice de votre choix et laisser reposer.
6. Pétrir la pâte et ensuite la diviser selon le nombre de colorants choisis.
7. Il n'y a plus qu'à mélanger la pâte et le colorant.

---

## *Conservation*

Environ 1 mois, au frigo, à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique, en veillant à ne pas trop coller les boules de couleurs différentes.

3.



4.



5.



6.

