Articles

Quels repas et matériel choisir pour l'alimentation de bébé ?

Allaitement, biberon, petits pots, vaisselle, chaise haute... Pour des repas sains pour bébé, on choisit une alimentation et du matériel écologiques. Conseils.

Les repas de bébé au naturel

Sommaire :

- Allaiter
- L'eau
- Préparer les petits pots
- Biberons et bavoirs
- La vaisselle de bébé
- La chaise haute

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Allaiter

Le **lait maternel** est le super-aliment pour bébé. Parfaitement adapté à ses besoins, l'OMS le recommande de façon exclusive jusqu'à 6 mois au moins.[1] Ce qui fait des économies par

rapport au lait en poudre.

Si on utilise un **tire-lait**, on a le choix entre deux modèles :

- le tire-lait **manuel** est léger et de petite taille. Il permet d'extraire le lait au rythme choisi, d'une seule main. Et comme il n'utilise pas de batterie, c'est plus écolo.
- le tire-lait **électrique** est plus cher mais fait gagner du temps.

Dans tous les cas, on choisit un tire-lait **démontable** pour pouvoir le nettoyer correctement.

On peut aussi **louer** un tire-lait au début, le temps de décider du modèle qu'on préfère. La plupart des mutuelles en proposent à la location. Si on désire vraiment le sien, on peut se tourner vers la seconde main.

Tire-lait manuel seconde main	**Tire-lait électrique seconde main**	**Tire-lait électrique loué à sa mutuelle**	**Tire-lait manuel neuf**	**Tire-lait électrique neuf**
À partir de 10 €	**À partir de 30 €**	**à partir de 0,33 € / jour**	**15 à 70 €**	**90 à 200 €**

L'eau

L'eau du robinet est bien plus économique et écologique que l'eau en bouteille. Et on peut l'utiliser à partir de 4 mois selon l'ONE. A condition de la préférer froide et de la laisser couler quelques instants avant de l'utiliser.

Préparer les petits pots

Quand bébé grandit, on passe de plus en plus aux petits pots.

On adapte les aliments au fur et à mesure de la diversification alimentaire. Mais quel que soit l'âge, on préfère les repas et **petits pots maison**. On sait parfaitement ce qu'on met dedans, on peut choisir des produits bio, locaux et de saison, en vrac ou du potager…

> **> Lire notre article sur l'alimentation bio, locale et de saison.**

Peur que ça prenne trop de temps ? On peut préparer plusieurs portions d'avance et les garder au frigo ou, à l'occasion, au congélateur. On garde les préparations dans des récipients en verre. Pas de soucis pour les congeler, on évite simplement de les remplir à fond. On les décongèle gentiment au frigo.

Les repas maison, c'est tout bénéfice pour le portefeuille. **Certains petits pots maison tout bio reviennent moins cher qu'un petit pot de marque non bio !**

Pour se simplifier la vie, certains parents s'équipent d'un **robot** « spécial bébé ». Le modèle

de base cuit à la vapeur (pour préserver les vitamines), mixe, décongèle et réchauffe. Le tout pour des portions réduites, ce qui évite de salir plusieurs ustensiles de cuisine. Avant d’investir, on essaye de **tester** le produit et on se renseigne pour évaluer s'il simplifiera vraiment la vie… Les convaincus peuvent chercher un modèle en **seconde main**.

Robot de base, type Babycook en seconde main	**Robot de base, type Babycook neuf**
À partir de 15 €	**119 €**

Mais dès que son enfant mange presque de tout, on essaye plutôt de lui préparer les mêmes repas que les adultes. Ça oblige à manger sainement, c’est plus pratique et on gagne du temps, quitte à mixer ou cuire un peu plus longtemps la portion du petit bout. On assaisonne alors directement dans son assiette pour éviter de trop épicer les plats des plus jeunes.

Biberons et bavoirs

Le **biberon** est un incontournable pour bébé. Sans hésiter, on le choisit **en verre**. Les biberons en verre sont plus lourds que ceux en plastique. Mais c’est l’option la plus écologique et surtout la plus saine : on évite le risque de migration des substances nocives contenues dans le plastique, dont certaines sont des perturbateurs endocriniens. D’autant que ces migrations sont favorisées par la chaleur. On évite la casse grâce à des **manchons de protection**, à acheter ou à réaliser soi-même.

On peut également opter pour les biberons en inox.

Protections pour biberon en silicone, manchons en tissu ou fait maison en laine, biberon en inox.

Comme les biberons en verre ont une longue durée de vie, on peut facilement en trouver **via ses proches ou en seconde main**.

Biberon en verre en seconde main 150 ml	**Biberon en plastique neuf 150 ml**	**Biberon en verre neuf 150 ml**
À partir de 2 €	**À partir de 7 €**	**À partir de 9 €**

Pour **la tétine du biberon**, comme pour la **tutte**, on préfère le **caoutchouc naturel**, plus écologique que le silicone. Pour les enfants allergiques au latex ou en prévention, certains fabricants éliminent la protéine allergisante. De couleur marron, le caoutchouc est plus souple. Comme toute tétine, il faudra la changer de temps à autre.

Tétine en caoutchouc naturel

Pour garantir une bonne hygiène, l'ONE préconise de **stériliser** les biberons, tétines, anneau de serrage, plaquette de fermeture et capuchon jusqu'à la diversification alimentaire. On privilégie la méthode de la casserole : on immerge tout le matériel dans de l'eau bouillante pendant 20 min, 10 min pour les tétines. De cette façon, on utilise simplement une **casserole** au lieu d'acheter un stérilisateur ou des comprimés vendus en pharmacie pour stériliser à froid.

Le **chauffe-biberon** est apprécié par les parents pour pouvoir chauffer un biberon à la bonne température en moins d'1 minute. On a le choix : méthode de la casserole au bain-marie, chauffe biberon électrique au bain-marie, à la vapeur, au micro-ondes, de voiture, autonome… On préfère un modèle simple, non-digital ou high-tech. Pour un budget plus raisonnable, il fait tout aussi bien le travail, avec moins d'électronique qui risque de tomber en panne.

Chauffe-biberon de seconde main	**Chauffe-biberon neuf**
À partir de 5 €	**À partir de 37 €**

Pour les **bavoirs**, on fait des économies en les réalisant soi-même, à base de tissu de récup'. On trouve plein de tutoriels sur internet, comme sur mespetitescoutures.com ou via Pinterest. Sinon, on en trouve facilement **en deuxième main** et, si on craque quand même pour du neuf, on les préfère en **tissu écologique**.

Bavoir DIY	**Bavoir seconde main**	**Bavoir neuf écologique**
À partir de 0 €	**À partir de quelques cents/pièce**	**À partir de 5 €**

La vaisselle de bébé

L'ONE préconise de choisir de la **vaisselle en verre, en inox ou en faïence** afin d'éviter toute migration de substances chimiques (bisphénol, phtalates…). Ces matières restent aussi en meilleur état, contrairement au plastique, qui a tendance à se craqueler et retenir les odeurs au fil du temps. Pour ceux qui ont peur de la casse, des témoignages inspirants peuvent aider à passer le cap.

Si on désire quand même utiliser de la vaisselle en plastique :

- **on évite celle en mélamine**. C'est un plastique dur, typique de la vaisselle de pique-nique et de camping, qu'il ne faut surtout pas mettre en contact avec de la nourriture chaude (+ de 70°C). La mélamine est potentiellement cancérigène et favorise l'apparition de calculs rénaux.
- **on évite celle avec des dessins** imprimés dessus et qui s'abîment vite.
- **on privilégie le plastique sans BPA et sans phtalates**, notamment pour la tasse à bec, la tasse d'apprentissage, le biberon tasse...

> Plus d’infos sur le plastique.

On repère aussi, sur le dessous de la vaisselle, ces symboles qui guident la bonne utilisation :

Pour les **couverts**, on privilégie une cuillère souple pour les petits puis une cuillère rigide, dès que l’enfant arrête de téter. Il existe maintenant des couverts en matière naturelle, à base de glucose, en silicone certifié sans PVC et sans phtalate.

Pour les **contenants alimentaires**, il y a plusieurs solutions :

- Pour les aliments chauds, on privilégie les **boîtes en verre ou en inox**. Avec le plastique, des substances nocives peuvent migrer de l’emballage vers les aliments, surtout si ceux-ci sont acides, gras ou chauds. Si on part en balade, on peut aussi utiliser un petit thermo pour éviter de chercher un micro-onde au moment du repas.
- Pour les **pailles**, on opte pour la version en **inox**, lavable, avec son petit goupillon adapté pour la nettoyer.

La chaise haute

La chaise haute existe aussi en différents modèles. Entre la pliante, la cube, le siège de table ou le rehausseur, on préfère l’**évolutive en bois** qui accompagne bébé lors de sa croissance. Certaines le suivent même jusqu’à l’âge adulte. Un seul achat permet ainsi d’en éviter plusieurs, ce qui est bon pour l’environnement et pour le budget !

Chaise évolutive de seconde main	**Chaise évolutive neuve**	**3 chaises neuves (1 par âge)**
De 40 à 80 €	**De 120 à >200 €**	**À partir de 220 €**

Sources et pour en savoir plus

- Bébé au naturel : quel matériel utile et pas cher choisir ?
- Brochure « Le plastique, c’est pas automatique », écoconso, 2016
- Brochure « Le matériel de bébé, petit guide pour bien choisir », ONE, 2016
- Brochure « Un bébé bientôt », ONE, 2016
- Brochure « Chouette, on passe à table ! », ONE, 2012

- -

[1] Source : OMS.

[3] Voir Etaamb.

Source URL:
https://ecoconso.be/content/quels-repas-et-materiel-choisir-pour-lalimentation-de-bebe