

SOPHIE GUEDES

# ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

## LE PETIT CARNET BÉBÉ AU NATUREL DE SOPHIE



LE D U C . S  
P R A T I Q U E

## À PROPOS DE L'AUTEURE

Maman « nature » de trois enfants, j'habite à la campagne dans la Meuse. J'ai commencé le portage en écharpe avec mon fils en 2004. Nous avons un mode de vie sobre qui inclut le zéro déchet et le recyclage depuis... toujours, du vinaigre ménager pour les sols en 2007 jusqu'à mes produits de soin corporel *home made* aujourd'hui. Notre petite dernière était en couches lavables.

Mon blog « J'voudrais juste dire un truc » existe depuis 2014 : j'avais mille choses à dire sur les bébés, la maternité, le maternage, la parentalité positive, la simplicité volontaire, le zéro déchet, etc. Passionnée par le portage et la petite enfance (CAP petite enfance en poche), je me suis formée et j'ai créé l'entreprise « À portée de plume » en 2016. Je suis monitrice de portage, consultante en couches lavables, instructrice en massage bébé (certifiée AFMB) : je me définis comme accompagnante à la parentalité. Je suis par ailleurs rédactrice Web et traductrice (<https://www.facebook.com/aporteedeplume>). Je me forme également à l'allaitement pour pouvoir en parler toujours mieux avec les mamans qui le désirent.

J'apprends aux (futurs) parents à porter Bébé de façon physiologique, en toute sécurité et en leur transmettant le plaisir. Les assistantes maternelles me sollicitent aussi. J'ai suivi une formation spécifique pour accompagner les crèches qui décident d'utiliser le portage comme outil de travail dans leur établissement. J'organise alors des séances de formation (théorie + pratique/ apprentissage + observation en structure) pour mettre en place le portage.

Je propose également aux parents la location de porte-bébés (test avant achat ou besoin ponctuel – <http://juste1truc.blogspot.com/p/blog-page.html>) et j'organise des ateliers couches lavables pour les parents, mais aussi en maternité à titre bénévole. Je sillonne aussi les routes du département pour des interventions

dans les RAM (relais d'assistantes maternelles) ou CODECOM afin de présenter les couches lavables ou le portage physiologique. Les crèches peuvent également me solliciter.

J'espère que les informations sur le portage physiologique et les couches lavables que vous trouverez dans ce carnet vous seront utiles et vous donneront envie de vous lancer !

Vous pouvez m'écrire sur [juste1truc@gmail.com](mailto:juste1truc@gmail.com) et je vous dis à bientôt si vous êtes dans le coin !

### OÙ ME TROUVER ?

Sites Web : <http://juste1truc.blogspot.com>

Instagram : @juste1truc

Facebook : <https://www.facebook.com/juste1truc>

Suivi éditorial et relecture : Marjolaine Revel  
Maquette : Sébastien Chion ([www.sebastienchion.com](http://www.sebastienchion.com))  
Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2018 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France

## Introduction

Pour prendre soin de son bébé, se promener avec lui, les couches lavables et le portage physiologique sont de bonnes façons de réduire ses déchets et d'utiliser moins de ressources naturelles ; en outre, ce sont des pratiques bien plus simples qu'il n'y paraît. Suivez le guide pour tout savoir sur ces deux alternatives qui ont le vent en poupe !

## Le portage physiologique

Le portage physiologique, c'est le fait de porter son bébé en conservant son enroulement naturel. Bébé est en position « assis-accroupi », jambes bien fléchies, soutenu sous sa base (fesses et cuisses), dos arrondi et face à vous.

### Les bienfaits du portage physiologique

Les avantages du portage physiologique sont multiples, tant pour Bébé que pour le parent, et sur bien des plans :

- Citons le plus précieux : la proximité avec Bébé. Un nouveau-né a un besoin de contact énorme. « En portant votre bébé, vous lui transmettez ce qu'aucune chambre d'enfant installée avec amour, aucun berceau ni aucune poussette ultra-confortable ne peuvent transmettre : le sentiment de bien-être, de sécurité, de chaleur, le mouvement, la vie » (Felix Stauffer, biologiste). Le portage renforce le lien d'attachement.
- Le portage rend les deux mains libres. Ménage, cuisine, s'occuper d'un autre enfant en même temps, promener les chiens... Vous avez 4 bras !
- Le portage facilite les déplacements. En portant, vous allez partout : à vous les sentiers de rando, la plage, les grottes, les sommets des châteaux, les volcans...
- Et tant d'autres bienfaits à découvrir !

## Les porte-bébés d'ici

### L'ÉCHARPE DE PORTAGE

L'écharpe est le moyen de portage le plus adapté pour la naissance. Il existe 3 types d'écharpes (longueur variable et 50 cm de large minimum) : tissée, extensible avec élasthanne et extensible simple.

#### • L'ÉCHARPE TISSÉE

C'est un tissu en coton de 2 à plus de 5 mètres de long, large de 70 cm, s'étirant en diagonale. Cette particularité permet d'ajuster précisément le tissu sur le dos de Bébé et le porteur (serrage « pli par pli »). Il existe plusieurs tissages et compositions : laine, bambou, lin, soie, etc. Polyvalente, on peut faire des dizaines de nouages avec, que ce soit sur le ventre, la hanche ou le dos, jusqu'à 15 ou 20 kilos. C'est un mode de portage zéro déchet par excellence.

#### • L'ÉCHARPE EXTENSIBLE AVEC ÉLASTHANNE

Cette écharpe est tricotée et n'a rien à voir avec une écharpe tissée. La plus célèbre est celle de la marque française Je Porte Mon Bébé. JPMBB a révolutionné le marché il y a plus de dix ans en lançant son écharpe « Originale », une écharpe extensible « en étoile » grâce à de l'élasthanne. Elle est effectivement plébiscitée par les jeunes parents, du fait de la sensation « cocon » qu'elle procure, et parce qu'elle peut se nouer à l'avance. Bien pratique lorsque Bébé hurle, pour éviter le stress du nouage sous les cris ! Il existe une version plus petite (plus courte, moins large) et plus « stretch » (maille moins serrée) pour les premiers mois de Bébé (portage devant exclusivement). Seuls les modèles larges (70 cm) et denses comme l'Originale permettent de porter sur le dos en toute sécurité. On peut faire plusieurs nouages, toujours à deux ou trois couches (épaisseurs) pour un maintien suffisant,

et il est facile d'allaiter avec. J'aime la sensation de prolonger la grossesse, Bébé enveloppé moelleusement.

#### • L'ÉCHARPE TRICOTÉE EXTENSIBLE

On trouve ces écharpes facilement (notamment dans les boutiques de puériculture). Mais elles ne sont extensibles qu'en largeur, ce qui les rend peu maniables. Néanmoins, avec des nouveau-nés, le tissu enveloppe bien le dos. Il est possible, avec un nouage adapté, de porter dès la naissance (devant et sur le côté) et sur le dos pour certaines. Une marque d'écharpes qui sort du lot ? Wrapsody. J'ai porté ma puce (même sur le dos) jusqu'à ses 13 kilos. Douce, fluide, en jersey, j'ai joué avec une grande variété de nouages (à réserver aux porteurs expérimentés). Néanmoins, privilégiez plutôt les écharpes JPMBB (ou Boba) réellement extensibles (c'est-à-dire dans tous les sens).

### LE SLING

Le sling est une écharpe courte de 2 mètres avec anneaux, placée en bandoulière. En passant la pointe du tissu dans les anneaux, vous formez un hamac. Asseyez votre bébé dans le sling, devant ou sur le côté. Le sling est idéal dès la naissance et convient jusqu'à 15 kilos pour les modèles tissés. D'autres matières existent : viscose (JPMBB), jersey légèrement extensible (MySling Néobulle)... Le sling est idéal pour porter instantanément et pour allaiter. Il est à mon sens indispensable, encore plus lorsqu'il fait chaud !

### LE MEÏ-TAÏ (PORTE-BÉBÉ À NOUER)

Le meï-taï (*beh dai*) vient d'Asie. Souvent en tissu d'écharpe, il comporte un dossier, deux lanières en bas pour la ceinture et deux longues bretelles à nouer. L'installation est plus rassurante qu'en écharpe car l'assise existe déjà (le bas du dossier). C'est pourquoi le meï-taï s'utilise à partir de 3 ou 4 mois. La plupart des dossiers sont réglables en hauteur et en largeur. Il est facile

d'allaiter en mei-taï. C'est un porte-bébé apprécié pour sa sensation d'écharpe et de légèreté.

Le plus célèbre en France est le Mid-taï de Ling Ling d'amour (LLA). Épuré, réglable, il est léger, simple, et son prix très abordable.

#### À NOTER

Les mei-taï hybrides comportent des ceintures à clips ou scratchs et/ou des bretelles molletonnées, pour plus de confort et de rapidité d'installation. Ling Ling d'amour, encore, a parfaitement su écouter les parents et propose plusieurs modèles pour convenir à tous ([www.echarpe-portebebe-linglingdamour.fr](http://www.echarpe-portebebe-linglingdamour.fr)).

#### LE PRÉFORMÉ (PORTE-BÉBÉ À CLIPS)

Aujourd'hui, les parents veulent de plus en plus porter, c'est super ! Mais la plupart souhaitent un moyen de portage rapide et facile, sans nœud. Le préformé est fait pour eux ! C'est un porte-bébé type sac à dos avec bretelles et ceinture à clips qui répartissent bien le poids sur le corps du porteur.

Il suffit d'y asseoir son bébé, d'enfiler les bretelles et de les serrer ! De mon expérience, les parents optent pour le préformé afin de porter sur le dos après « l'écharpe câlin » des premiers mois. Je trouve qu'avoir un préformé sous la main est malin, voire indispensable passé 2 ans. C'est aussi LE moyen de portage idéal pour les promenades. Je suis obligée de mentionner le P4 de LLA, chouchou des préfos.

#### LES PORTE-BÉBÉS D'APPOINT

Lorsque Bébé tient assis, commence à ramper/marcher, il demande souvent à être porté, mais pas longtemps. « Il monte, il descend ». Optez pour une « aide au portage à bras » : tube (le Hop'la de Néobulle, très pratique et enfilé en 10 secondes, par exemple), filet, siège de hanche (hipseat)... Leur intérêt est que

Bébé est bien soutenu sous sa base, et vous avez un bras libre (l'autre reste derrière le dos de Bébé). Réservé aux temps courts (20 minutes environ), cela dépanne bien.

#### Quelques porte-bébés du monde

##### LE PAGNE

Le pagne est minimaliste, c'est un tissu wax avec lequel on porte Bébé bas sur les lombaires. En France, on attend généralement que Bébé tienne bien assis seul pour utiliser le pagne.

##### LE REBOZO

Le rebozo désigne en France les écharpes courtes de 2 mètres que l'on noue en bandoulière pour former un hamac rapide sur la hanche ou le dos. Idéal dès la naissance.

##### LE PODEAGI

Le podeagi, d'origine coréenne, est un long rectangle avec deux longues bretelles sur les côtés (comme un T) et sans ceinture. Le dossier recouvre tout le corps de Bébé et les bretelles soutiennent Bébé en passant sous sa base. Contactez Kaïté de la marque Psicolor pour un podeagi personnalisé et cousu main. Idéal dès la naissance.

#### Bien apprendre, c'est plus de confort et de sécurité

Porter peut paraître facile, mais c'est également tout un art dans nos sociétés où cet instinct s'est perdu. Ne vous contentez pas d'une vidéo ou d'une notice ; **suivez un vrai cours de portage avec une monitrice certifiée.**

**À NOTER**

À ce propos, certaines sages-femmes proposent des ateliers de portage en maternité. Je trouve cela chouette, c'est une découverte pour de nombreuses mamans. Mais certaines sages-femmes ont appris « sur le tas » ou n'ont suivi qu'une formation sommaire, loin d'être aussi complète que celle des monitrices de portage. N'hésitez donc pas à vous renseigner sur la formation de votre SF et à compléter sa présentation par un atelier avec une monitrice.

Une monitrice certifiée peut vous accueillir pendant votre grossesse, et vous suit souvent plusieurs mois après la naissance. En 2 heures ou plus, elle vous apprend les bons gestes, les notions de sécurité indispensables, et vous montre comment évolue le portage avec Bébé qui grandit. Elle possède souvent de nombreux porte-bébés. Bonus : vous êtes généralement plus en forme et moins chamboulée que juste après avoir accouché, donc plus « réceptive ».

**QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ INCONTOURNABLES**

- Bébé toujours vertical (sauf pour allaiter).
- Ses pieds dehors.
- Les voies respiratoires toujours dégagées.
- Bébé habillé de façon adaptée.
- Respect de l'écartement des hanches.
- Bébé placé « à hauteur de bisous ».
- Le tissu soutient la base et s'arrête au niveau de la nuque.
- Dos de Bébé parfaitement maintenu par le tissu : plus Bébé est petit et plus c'est capital !
- Jambes placées « en M » (position assis-accroupi) et tissu jusqu'au creux des genoux.

Vous apprendrez dans le détail tous ces points en atelier, pourrez essayer différents porte-bébés, observer vos sensations, votre bébé. Votre monitrice vous expliquera aussi le portage selon les

saisons et répondra à des demandes spécifiques : jumeaux, enfant à besoins particuliers, bébé atteint de RGO, allaitement, etc. Consultez l'annuaire de [www.portersonenfant.fr](http://www.portersonenfant.fr) pour trouver une monitrice qualifiée près de chez vous et vous lancer !

## Les couches lavables

UNE TONNE de couches jetables. C'est ce qu'utilisera votre bébé de la naissance à la propreté. Je vous laisse visualiser. Et repenser là encore à la planète – ou à votre portefeuille ! Tour d'horizon pour tout comprendre et pouvoir choisir.

**Les différents types de couches lavables**

Il existe plusieurs types de couches lavables, pour tous les goûts.

**LA CLASSIQUE**

La couche absorbante se place dans une culotte imperméable. La couche capte l'urine sur toute sa surface et la culotte est réutilisable plusieurs fois. C'est le système le plus absorbant, idéal pour la nuit. Ma fille n'a utilisé que des couches classiques, et même après 12 heures, zéro fuite ! Des marques approuvées : Popolini et Lulu Nature.

**LA TEI (TOUT EN 1 INTÉGRALE)**

Cette couche ressemble à une jetable. Intérieur absorbant, extérieur imperméable. Ultra-rapide à mettre. Mention spéciale pour la marque française B'bies.

### LA TE1 « À POCHE »

L'insert se glisse dans la poche, ce qui permet de l'enlever avant lavage et de sécher plus vite. Optez pour la Totsbots Easyfit Star, TE1 en bambou dont l'insert intégré se déroule. La TE1 à poche est la chouchou des parents.

### LA TE2 (TOUT EN 2)

Elle contient une culotte imperméable dans laquelle on fixe l'insert. Le plus souvent, seul l'insert est à laver. Économies de lavage, donc.

### LA TE3 HAMAC (OU « HYBRIDE »)

C'est un système très différent. La culotte, imperméable, contient un hamac, lui aussi imperméable, dans lequel on pose un insert absorbant. Pourquoi hybride ? Parce que vous pouvez utiliser un insert jetable. Un moyen de s'initier aux couches lavables. Ce système est bien plus cher, a fortiori si vous mixez inserts lavables/jetables, mais les couches Ecolux du site [www.eco-bebe.com](http://www.eco-bebe.com) ont un tarif plus abordable.

### LE SIMPLE LANGE

Et si vous osiez le minimalisme ? Un linge plié avec un insert dans une culotte imperméable. Ultra-économique et suffisant pour les premières semaines de vie. Fait avec succès pour ma fille. Vous pouvez fixer une petite attache (le snappy) sur le linge si besoin.

### LE MAILLOT DE BAIN COUCHE

Réservé aux baignades, il ressemble à un maillot de bain mais sa maille filet intérieure retient les éventuelles selles. Économies et confort assurés comparé aux couches maillots jetables. Essayez les Applecheeks.

### LA CULOTTE D'APPRENTISSAGE

Lorsque votre enfant marche et commence l'acquisition de la « propreté », la culotte d'apprentissage favorise l'autonomie car elle s'enfile comme une culotte et contient un petit noyau absorbant pour retenir un pipi accidentel.

#### *Les différentes matières*

Bambou, microfibre, coton bio sont les plus répandues, mais il en existe aussi en chanvre et en tencel... Taux d'absorption et temps de séchage varient.

Les culottes de protection en PUL (polyuréthane laminé) assurent l'étanchéité. Les personnes « pro-naturel » aiment les shorts en laine étanchéifiée.

Une bande en polaire dans la couche donne un « effet fesses au sec », mais ce n'est pas indispensable. De toute façon, un bébé en lavables sent ce qu'il élimine, et c'est très bien !

#### *Les différents systèmes de fermeture*

Chaque couche a un élastique dans le dos, pour éviter les fuites. Sur le ventre, les pressions offrent un serrage plus précis (privilégiez la double rangée de pressions horizontale pour ajuster aussi les cuisses). Les scratchs sont plus rapides mais s'usent plus vite dans le temps, et Bébé peut les enlever facilement.

#### *De combien de couches ai-je besoin ?*

Pour une lessive tous les 2/3 jours environ, prévoyez :

- 18 à 20 couches et 3 à 5 culottes de protection en classiques.
- Ou 18 à 20 couches TE1.
- Ou 18 à 20 inserts et 8 à 10 culottes de TE2.
- Ou 18 à 20 inserts, 8 à 10 hamacs et 3 à 5 culottes de TE3.

**À NOTER**

Choisissez bien un système où culotte et hamac se détachent (comme les Ecolux), sinon vous devrez tout laver.

**Les voiles de protection : on en met ou pas ?**

Si l'on va au bout de la démarche zéro déchet, alors on n'en met pas : même lavable (si urine) et biodégradable (cellulose), il deviendra déchet. Mais vous devez alors frotter l'insert/la couche sale pour enlever les selles avant mise en machine. J'ai donc utilisé sans complexes ces voiles du début à la fin et je les recommande aussi à mes clients. Je pense que, pour passer aux couches lavables, il vaut mieux ne pas avoir à « toucher le caca » (c'est assez dissuasif et pourtant, je suis très zéro déchet !). Le voile de protection permet d'enlever les selles proprement.

**À NOTER**

Une seule requête, SVP : **ne les jetez jamais dans les WC !** Ils finiront tôt ou tard par boucher les canalisations... Donc hop, direction poubelle.

**Quel budget ?**

Tarif approximatif d'une couche lavable en France : 22 €. Les prix sont très variables selon les modèles, mais une comparaison sur 2 ans et demi avec des jetables montre que **l'on peut diviser par au moins deux le budget couches**. En effet, en 2 ans et demi, un bébé utilisera au moins 4 500 couches jetables. À 25 centimes/pièce environ, cela représente 1 125 €. A contrario, une vingtaine de couches lavables neuves (avec inserts fournis) et éventuels accessoires reviennent à 500 € environ.

L'investissement de départ est donc vite amorti, à plus forte raison si vous réutilisez vos couches pour le ou les enfant(s) suivant(s). Vous pensez que le prix des lessives plombe ces belles économies ? Loin de là. Une étude anglaise a démontré que sur 2 ans et demi, la consommation d'eau nécessaire pour laver les couches est 2,3 fois inférieure à l'eau utilisée pour simplement *fabriquer* des couches jetables. Idem pour l'énergie (production + lavage : 3,5 fois moins). N'oubliez pas non plus vos poubelles dans votre calcul : celles d'un jeune couple avec bébé sont remplies à 40 % de couches. Je vous laisse imaginer le coût de vos ordures ménagères, a fortiori si elles sont facturées au poids.

**LE CONSEIL EN +**

Évitez les couches à taille unique (S, M, L, etc.), car vous devrez racheter un stock complet à chaque fois et l'addition va vite être salée ! Optez donc sans hésiter pour des couches réglables, qui serviront de la naissance à la propreté (le plus souvent par des lignes de pressions verticales devant qui règlent la longueur de la couche).

**LES BONS PLANS POUR MON BUDGET COUCHES**

- Les « packs » de couches (5, 10, 20...) : ils réduisent le prix de la couche à l'unité.
- Le marché de l'occasion : très florissant ! Rendez-vous sur les groupes Facebook en particulier (tapez « occasion couches lavables » dans le champ de recherche).
- [www.eco-bebe.com](http://www.eco-bebe.com) propose la TE1 à poche Sunny Pocket à 9,90 € pièce, insert inclus, un tarif imbattable pour une couche en microfibre de qualité ! Plein de motifs adorables.
- Coudre ses couches soi-même ! Bien plus facile qu'il n'y paraît. Vous trouverez des tutos sur Internet et des kits tout prêts sur les sites de couture (comme le blog [www.arbrinic-blog.com](http://www.arbrinic-blog.com)). J'ai commencé comme ça !

## Comment s'organiser ?

### LE STOCKAGE À LA MAISON

C'est simple. Votre stock de couches propres à portée de main, vous posez les sales au fur et à mesure dans le seau fermé (une poubelle à pédale suffit). S'il y a un voile de protection, essayez de jeter les selles aux WC pour éviter les odeurs dans la poubelle (ce serait quand même dommage d'avoir l'inconvénient des jetables : une poubelle qui sent mauvais !).

### LA ROUTINE DE LAVAGE

Grosso modo, les couches ne représentent qu'un tambour plein de plus par semaine. Aujourd'hui, beaucoup de lessives sont compatibles, vous trouverez facilement la liste sur Internet. Pour que vos couches absorbent durablement, « dégraissez-les » parfois : lavage en machine sans aucune lessive pour enlever tous les résidus de crème, de poussière, de lessive, etc. (à faire tous les deux mois), et c'est reparti pour un tour.

### CHEZ LA NOUNOU/EN CRÈCHE

Pour être sûr de faire accepter les couches lavables, il ne faut donner aucune tâche supplémentaire, surtout pas le lavage des couches !

- Ne fournissez que des TE1, qui se mettent comme des jetables + voile obligatoire.
- Dites bien qu'il suffit de placer à chaque fois la couche sale dans le sac hermétique que vous apportez le matin.
- Le soir, récupérez le sac.
- Et hop, ça roule !

## LES SORTIES ET WEEK-ENDS

Rangez les couches sales dans le sac hermétique au fur et à mesure. Celui-ci retient les odeurs et reste sec à l'extérieur. Au retour, vous laverez tout.

## Quelques idées reçues...

- « On a du caca plein les mains/la machine à laver » : pas du tout ! Le voile de protection prend tout son sens.
- « Ça fuit » : non, les fuites en lavables ne sont pas une fatalité, elles ont toujours une explication : couche trop petite, trop large, qui bâille aux cuisses, trop serrée, encrassée, etc. Vérifiez bien l'installation, la taille de la couche et faites un dégrassage.
- « On fait bien plus de lessives » : je vous ai montré comment intégrer les lavages à votre quotidien. Avec Bébé, de toute façon, vous allez faire beaucoup de tâches en plus.

## Quelques conseils pour finir

- Prévoyez des inserts en plus : parfois, seul l'insert est mouillé et vous n'avez pas besoin de tout changer.
- N'achetez jamais un gros lot de la même marque : les couches peuvent ne pas convenir à la morphologie de votre bébé.
- Faites des échanges entre copines pour tester différentes marques et tailles.
- Rapprochez-vous d'une consultante en couches lavables comme moi ou d'une association de maternage ou zéro déchet, qui organisent des ateliers découverte des couches lavables. Exemple : MITSA (31), association visant la réduction des déchets, qui vend d'ailleurs des couches cousues main.

- Encore réticent(e) ? Et si vous commenciez par les lingettes lavables ? Faciles, pratiques, économiques, jolies, « l'univers du lavable s'ouvre à vous » !
- Pour la nounou, prévoyez un surplus de couches propres à laisser chez elle, c'est encore mieux.
- Le soleil est le meilleur détachant. Une tache rebelle ? Frottez-la sur couche mouillée avec du savon de Marseille, placez la couche au soleil et attendez quelques heures.
- Inserts et couches classiques en matières naturelles lavables à 60 °C peuvent passer au sèche-linge.
- À la maison, préparez vos couches à l'avance ! Comme vous pliez des torchons ou le linge, pliez vos couches une par une, faites des piles, c'est prêt !

## Conclusion

J'espère que ce petit carnet vous aura permis de mieux comprendre ce que sont le portage physiologique et les couches lavables, quels sont leurs bienfaits et leur fonctionnement. Pour conclure, gardez en tête une chose essentielle : faites surtout ce qui vous semble le plus juste et ce qui vous convient le mieux. En matière de parentalité, les conseillers sont légion, surtout quand on ne leur demande rien. Mais vous seuls savez ce qui est bon pour vous et pour votre bébé. Faites-vous confiance et soyez bienveillants avec vous-mêmes : vous faites de votre mieux possible, votre mieux à vous, que ce soit pour votre enfant, vous-mêmes ou la planète. Et c'est déjà beaucoup.