

L'échevine de la Transition écologique, avec le soutien du collège des bourgmestre et échevins, vous propose

# MA FAMILLE VERS LE ZÉRO DÉCHET

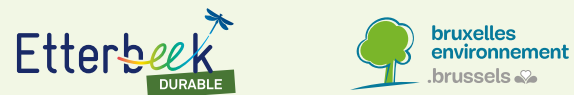


ALIMENTATION, COSMÉTIQUES, MAISON SAINE, ...  
DES ACTIVITÉS OUVERTES À TOUS POUR UNE VIE AU NATUREL !



## INFOS & INSCRIPTIONS

Aux activités ou à notre newsletter :  
etterbeek.durable@etterbeek.be - Tél. 02 627 27 87  
www.etterbeek.be



E.R. - Le collège des bourgmestre et échevins - av. d'Auderghem 113-1040 Etterbeek - Ne pas jeter sur la voie publique

## ATELIER « FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS »

Me 20/02 - 10h30 - Site de consultation ONE (Rue Aviateur Thieffry, 26)

Nettoyer sa maison sans produit chimique : sain, facile et pas cher ! Découvrez les ingrédients de base pour nettoyer au naturel et repartez avec 2 produits ménagers (lessive et nettoyant vaisselle) réalisés ensemble.



## UNE ALIMENTATION SAIN, DÈS LA GROSSESSE

Lu 11/03 - 18h30 - Hôpital Baron Lambert (Rue B. Lambert 38)

Comment composer une assiette saine et équilibrée ? Notre spécialiste en nutrition répondra à toutes vos questions pour une grossesse harmonieuse et de bonnes habitudes alimentaires pour toute la famille !



## STAND D'INFO « MA MAISON ZÉRO DÉCHET »

Sa 30/03 - 14h-16h30 - Brocante de la Ligue des familles (Rue Fort de Bonnelles 8)

Venez découvrir une foule d'astuces 'zéro déchet' pour faire vos courses, nettoyer votre maison, ou encore pour une salle-de-bain plus légère! Et repartez avec votre Beewrap, un emballage réutilisable en cire d'abeille, pour vos collations ou celles de vos enfants !

## ATELIER « TARTINES ET COLLATIONS SAINES »

Me 10/04 - 14h - Transistore (Rue de Pervyse, 68)

À la recherche de nouvelles idées pour une boîte à tartines et des collations saines pour vos enfants ? En compagnie de notre coach en nutrition, venez préparer et déguster quelques recettes simples pour faire le plein d'énergie !



## CONFÉRENCE-DÉBAT « UNE MAISON SAIN POUR MES ENFANTS : COMMENT LIMITER LES POLLUTIONS INTÉRIEURES ? »

Je 18/04 - 18h30 - Salle de l'Europe (Hôtel communal - Av. d'Auderghem 115)

Quelles sont les principales sources de pollution de l'air intérieur de notre maison ? Quels matériaux privilégier (ou éviter) lors de l'arrivée d'un bébé ? Une conférence pour faire le plein d'informations et d'astuces pour s'équiper au mieux (jouets, vêtements, meubles, peinture, etc.) et garantir une maison saine pour ses enfants.

## MA SALLE DE BAIN AU NATUREL

Ma 30/04 - 10h30 - Site de consultation ONE (Rue Ph. Baucq, 147)

Apprenez à décrypter les étiquettes des produits cosmétiques industriels et découvrez toutes les alternatives zéro déchet pour les remplacer. Et repartez avec 2 produits cosmétiques réalisés ensemble : un déodorant solide pour toute la famille ainsi que du liniment oléo-calcaire, pour se démaquiller en douceur ou nettoyer les fesses de bébé au naturel.



## POURQUOI PASSER AUX LANGES LAVABLES ?

Je 09/05 - 18h30 - Naissentiel (Av. Ed. Lacomblé, 10)

Vous recherchez une solution saine pour les fesses de votre bébé ? Découvrez les langes lavables : une solution simple, sûre (sans produit chimique) et économique. Curieux ou convaincus, cet atelier répondra à toutes vos questions : comment changer bébé ? quels matériaux choisir ? comment les entretenir ?, etc. En prime, découvrez l'hygiène naturelle infantile, une technique complémentaire qui permet de limiter l'utilisation de couches.

Et profitez de la prime communale pour vous lancer : cumulable pour la location (jusqu'à 100€) et pour l'achat (jusqu'à 100€).

## MANGER SAIN, SPÉCIAL ADO !

Ve 24/05 - 10h30 - Service Prévention (Rue G. Tombeur, 53)

Votre ado raffole des pizzas, collations sucrées ou boissons pétillantes ? Pourquoi faut-il limiter ce type d'aliments ? Nous ferons le tour de la question en compagnie de notre diététicienne. Et ferons le plein d'idées culinaires créatives (collations santé, limonades maison,...) pour des jeunes en pleine forme !

## ATELIER « FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS »

Sa 08/06 - 10h30 - Bibliothèque Hergé (Av. de la Chasse, 211)

Nettoyer sa maison sans produit chimique : sain, facile et pas cher ! Découvrez les ingrédients de base pour nettoyer au naturel et repartez avec 2 produits ménagers (nettoyant multi-usage et WC) réalisés ensemble.



## L'ALIMENTATION DE BÉBÉ DE 0 À 3 ANS

Ve 21/06 - 10h30 - Espace famille (Rue de l'Étang, 54)

Bébé grandit et commence à manger ses premiers repas... Quand et comment débiter ? À quel moment introduire la viande et en quelle quantité ? Nous ferons le tour de la question avec notre diététicienne pour une alimentation saine et sereine en famille.



Nous serons également présents à la fête des bébés (date à confirmer) : vous pourrez réaliser votre liniment oléo-calcaire pour nettoyer les fesses de bébé au naturel et poser toutes vos questions à notre diététicienne sur l'alimentation de votre bout de chou !