



## HABITAT ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Durant la grossesse, le fœtus, en plein développement, est plus vulnérable aux polluants présents dans l'environnement, y compris à l'intérieur des logements.

Pour veiller à une bonne qualité de l'air intérieur, deux pistes sont à suivre : préparez la chambre du bébé le plus tôt possible, et surtout aérez régulièrement le logement.

Puis-je peindre la chambre de mon bébé ?

La peinture peut émettre plus ou moins de substances chimiques nocives pour la santé du bébé. Il est donc fortement **déconseillé à la future maman** de peindre elle-même la chambre de son futur enfant. Et si vous passiez le pinceau à un membre de votre entourage ? Attention tout de même à bien se **protéger** (gants, masque...).

C'est durant les premières semaines après la pose que les émissions de polluants sont les plus importantes... N'hésitez donc pas à **aérer beaucoup** plus pendant cette période !



Les produits de construction et de décoration (peintures, vernis, colles...) sont munis d'une étiquette qui indique leur niveau d'émission en polluants volatils.

Comment choisir des produits de bricolage moins polluants ?



**Préférez les produits étiquetés A+**, ce qui garantira une plus faible émission de polluants.

Dans tous les cas, veillez à **aérer de façon plus importante pendant et après les travaux !**



**Quelque soit les produits et matériaux utilisés, attendre au moins 3 mois avant de mettre bébé dans une chambre rénovée !**

Quelle température idéale pour la chambre de bébé ?

Pour le confort et la santé de votre nourrisson, il est recommandé de surveiller la température de la pièce (**environ 18 et 20°C**). L'hygrométrie (% d'humidité dans l'air) doit se situer entre **40 % et 60 %** pour un confort optimal.



Dois-je prendre des précautions lorsque je fais le ménage ?

Certains produits que l'on trouve dans le commerce sont agressifs avec la saleté mais aussi sur nos bronches !  
Pour vous protéger ainsi que votre enfant :



- **Limitez le nombre de produits** et préférez un produit multi-usages
- Evitez les produits comportants de nombreux **pictogrammes de danger**



- Privilégiez les **produits labellisés**



Si vous en avez le temps et l'envie, vous pouvez même vous lancer dans la confection de **vos propres produits ménagers « naturels »**, à base de produits peu chers comme le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude.

Découvrez de nombreuses recettes sur :  
le grand ménage – <http://raffa.grandmenage.info/>

Il y a beaucoup d'interrogations sur les effets des ondes sur la santé. Par précaution, il est donc préférable de limiter l'utilisation de ce type de produit dans la chambre de votre enfant. Si vous souhaitez utiliser un baby-phone, placez-le de préférence à **plus d'1m50 de bébé** et préférez **un modèle qui se déclenche automatiquement à la voix**.

J'hésite à acheter un baby-phone ?  
Que me conseillez-vous ?

Quels sont les éléments à bannir d'une chambre d'enfant ?



Le premier polluant de l'air intérieur, et peut-être le plus facile à éviter dans la chambre de bébé, c'est le **tabac : éloignez toute cigarette de sa chambre et ne fumez jamais en sa présence**.



Méfiez-vous des **produits anti-moustiques**, surtout sous forme de prise diffusant en continu... Certains de ces produits peuvent être agressifs pour votre enfant... préférez si vous le pouvez une bonne **moustiquaire** !

Les **bougies** et **parfums d'ambiance** sont également à éviter en présence de bébé !

**Une règle d'or pour une bonne qualité de l'air dans le logement**  
**Pensez à aérer tous les jours 2 fois 10 minutes**  
**avec un petit « plus » pendant les activités de bricolage et de ménage**

Créé en 2014 avec le soutien de :



En partenariat avec :



Mise à jour : mars 2018

En savoir plus :  
[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)



Contact :

**Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique**  
postmaster@appa.asso.fr  
**Mutualité Française Hauts-de-France**  
contact@mutualite-hdf.fr