

Qualité de vie Comment aménager la chambre de bébé ?

Durant la grossesse, le bébé subit de nombreuses transformations qui le rendent plus vulnérable aux éléments extérieurs. Veiller à la qualité de vie et à la qualité de l'air du logement durant cette période contribue donc à le préserver au maximum. Pour cela, deux pistes à suivre : préparer la chambre du bébé le plus tôt possible, et surtout aérer 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 ? Si vous tenez malgré tout à faire vous-même quelques retouches, pensez à vous **protéger** (gants, masque...).

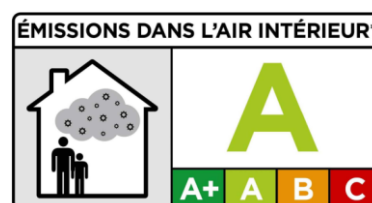
C'est durant les premières semaines après la pose que les émissions de polluants sont les plus importantes... n'hésitez donc pas à **aérer beaucoup** plus pendant cette période !



Les moquettes sont souvent des « réservoirs » à polluants et acariens même si elles apportent un certain confort.

Si vous le pouvez, **préférez un sol plus facilement lavable**, comme le carrelage ou le parquet. Comme pour les peintures, certains revêtements (lino ou parquet) peuvent émettre des polluants, surtout juste après la pose. Il est donc conseillé de choisir les moins « émissifs » : le nouvel étiquetage peut vous y aider. Dans tous les cas, aérez plus souvent dans les semaines après la pose.

Moquette vs parquet ? Quel sol privilégier ?



Quelle température idéale pour la chambre de bébé ?

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



Malheureusement, être enceinte ne vous dispensera pas de faire le ménage... Par contre, c'est peut-être le bon moment pour changer les produits que vous utilisez... Certains détergents qu'on nous propose dans le commerce sont agressifs autant pour la saleté que pour



nos bronches ! Consultez **l'étiquetage des produits** pour choisir des produits moins irritants ... 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 bicarbonate de soude, le sel, le vinaigre ou encore le citron !

Découvrez de nombreuses recettes sur : le grand ménage –

<http://raffa.grandmenage.info/>

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

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

Il y a beaucoup d'interrogations sur les effets des ondes sur la santé. Par précaution, il est donc préférable de ne pas trop utiliser ce type de produit dans la chambre de votre enfant. Si vous souhaitez néanmoins utiliser un baby phone, placez-le de préférence à **plus d'1m50 de bébé**.

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** ! Eloignez toute cigarette de sa chambre !

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** doivent également être utilisés avec modération...

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

Sources / En savoir plus

APPA (Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique) – www.appanpc.fr

WECF – www.projetnesting.fr