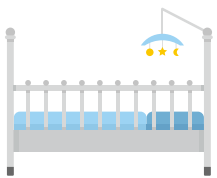


Quelle pièce pour la chambre de bébé ?

L'air intérieur est globalement plus pollué que l'air extérieur. On peut y trouver jusqu'à 300 composés organiques volatils (COV). Moisissures, fumée du tabac, mobilier, etc. sont autant de sources de pollutions et de COV. Mieux choisir ses meubles et ses matériaux permet de réduire l'exposition de bébé aux polluants.



Conseils

- *Enceinte, laissez les travaux à d'autres*
- *Choisissez une pièce facile à aérer et à ventiler (grandes fenêtres, bouche d'aération entretenue), plutôt éloignée de la cuisine*
- *Rénovez de préférence trois mois avant l'arrivée de bébé, si possible en été*
- *Assurez-vous que les meubles ont été aérés avant leur installation*

Conseils



- *Faites toujours appel à un professionnel si vous soupçonnez la présence de plomb (peintures d'avant 1949) ou d'amiante*
- *Enlevez le papier peint à la vapeur plutôt qu'en le grattant*
- *Aidez-vous de l'étiquetage d'émission de polluants (A+ à C) mais attention A+ autorise jusqu'à 1000 µg/m3 d'émissions de COV 28 jours après l'application*
- *Choisissez une peinture labellisée NF Environnement, Ecolabel européen, Ange Bleu, NaturePlus, GUT, etc.*
- *Portez des gants et un masque lors des travaux de peinture et aérez*

Peintures et murs

Peintures, vernis, colles contiennent des hydrocarbures aromatiques, aldéhydes, solvants... Une fois évaporées, ces substances peuvent aggraver les yeux, la gorge, le nez, et provoquer des odeurs gênantes ou des maux de tête. Le papier peint vinyl contient PVC et phtalates. Les peintures à l'eau contiennent 5 à 10 % de solvants volatils. Les peintures naturelles peuvent aussi contenir des agents de conservation et produits chimiques. Attention : sans odeur ne veut pas dire sans danger.

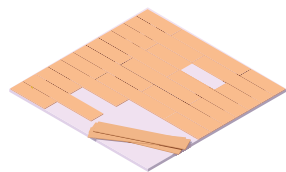
Sols et revêtements

Un sol lisse et dur est plus facile d'entretien. Choisissez un carrelage plutôt qu'un sol en PVC pour la cuisine et la salle de bains. Les colles et les parquets en bois laminé peuvent dégager du formaldéhyde et des COV.

Pensez au linoléum véritable en dalles ou en rouleaux. Les tapis en fibres de coco, jonc de mer et sisal sont plus écologiquement et socialement responsables. Le coton ou la laine peuvent contenir des traces de pesticides.

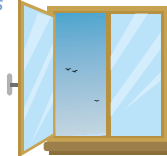
Conseils

- *Aidez-vous de l'étiquetage A+ à C (émissions de polluants) et des labels FSC et GÛT*
- *Pour les parquets, privilégiez les bois d'origine France/Europe*
- *Le bambou, le véritable linoléum, le liège et le caoutchouc naturel sont préférables aux bois tropicaux et au bois stratifié*
- *Évitez les sols en PVC stratifié, caoutchouc synthétique avec couche de PVC*



Conseils

- *Ventilez et aérez 2 fois par jour 5 à 10 minutes, pour renouveler l'air et évacuer l'humidité*
- *Réduisez les rayonnements électriques et électromagnétiques autour des endroits fréquentés par bébé*
- *Passez l'aspirateur (avec filtre HEPA) régulièrement*
- *Optez pour une serpillière en microfibre humide, le savon noir et l'eau chaude*
- *Pas d'huiles essentielles diffusées dans l'air avant 3 ans !*



Environnement quotidien

Une mauvaise ventilation et un excès de linge qui sèche favorisent l'humidité et les moisissures qui entraînent les troubles respiratoires. Les désodorisants diffusent dans l'air des parfums parfois allergènes mais aussi des solvants, mis en cause dans des maux de tête et infections de l'oreille chez l'enfant. Plusieurs substances interdites dans les produits pour enfants sont encore présentes dans leur environnement intérieur (mobilier, électroménager, électronique etc.).

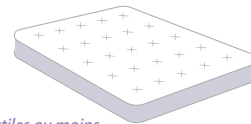
Mobilier

Contreplaqué et aggloméré peuvent dégager du formaldéhyde (colles), et d'autres COV. L'idéal est le bois massif car la colle, les vernis, la peinture du mobilier ou les textiles sont des sources de polluants. La poussière s'accumule sur les surfaces horizontales des meubles et en-dessous. Déplacez régulièrement les meubles pour dépoussiérer dessous, le long des murs, et des cloisons. Aérez et passez régulièrement l'aspirateur sur vos tapis.



Conseils

- *Le mobilier de seconde main (en bois brut de préférence), après vérification de la solidité et de l'état, est une option*
- *Si vous optez pour l'aggloméré, choisissez des meubles et panneaux de classe E1 moins émetteurs de formaldéhyde : NF Environnement Ameublement, NF Ameublement et NF Exigence ou PEFC*
- *Choisissez de préférence l'Ecolabel européen, le label FSC ou l'Ange bleu*
- *À l'achat, privilégiez le Made in France, souvent fabriqué dans le respect de réglementations plus strictes*



Conseils

- *Lavez les textiles au moins une fois avant de les utiliser pour évacuer les substances dangereuses*
- *Aérez avant le premier usage puis lavez régulièrement rideaux, tentures, tissus de canapés*
- *Préférez les stores aux rideaux qui emmagasinent plus facilement la poussière*
- *Nettoyez régulièrement vos rideaux*
- *Laissez aérer les matelas plusieurs jours hors de l'emballage avant utilisation*
- *Retournez une fois par mois votre matelas et protégez-le avec une alèse dans l'idéal sans PVC*
- *Préférez les écolabels*

Textiles et matelas

Les matelas importés sont bien souvent traités avec des produits biocides destinés à les protéger contre les insectes et l'humidité. Les textiles d'intérieur sont teints et ont souvent subi de nombreux traitements (anti-froissage, anti-tâches, ignifuges, anti-acariens etc.). Ils sont moins bien réglementés que les vêtements. Les articles en coton peuvent contenir des traces de pesticides. L'étiquette «laver avant usage» indique souvent la présence de formaldéhyde.

Protéger les enfants des substances toxiques

Quel est le problème ?

Nous passons au moins 80% de notre temps à l'intérieur. Les produits qui nous entourent nous exposent à des polluants divers. Le contact prolongé, pendant le sommeil ou lors des jeux pour les enfants, favorise la pénétration des polluants et leur inhalation. Les sources de pollutions sont nombreuses : composés organiques volatils (COV) issus du mobilier, des sols et de la déco, solvants présents dans les peintures, retardateurs de flammes dans les tissus d'ameublement, etc. La peau, les voies respiratoires et la bouche sont autant de voies d'exposition. Parmi les polluants, les perturbateurs endocriniens, qui interfèrent avec le processus de développement de l'enfant, ont des effets à long terme par exemple sur la reproduction ou le comportement.

Pourquoi les enfants sont-ils particulièrement vulnérables ?

Les enfants, particulièrement en bas âge, sont plus sensibles aux substances chimiques parce que leur organisme est en plein développement (systèmes immunitaire et nerveux, cerveau, organes) et ne leur permet pas de se défendre efficacement, ni d'éliminer toutes les substances de manière optimale. Leur peau, plus perméable que celle de l'adulte, absorbe plus facilement les polluants. Un bébé respire plus vite qu'un adulte et ses poumons sont encore immatures : il inhale proportionnellement plus de substances. Ces substances peuvent même atteindre le cerveau. Les enfants nécessitent un niveau de protection plus élevé que les adultes : des seuils réglementaires jugés « sûrs » pour des adultes n'assureront pas une protection des enfants.