



POLLUTION, Dans la chambre de bébé, c'est non!

Lors des premières semaines, bébé reste souvent au calme, à l'abri du toit familial...

Au cours de ses premières années, il passera le plus clair de son temps dans sa chambre, son refuge, à jouer ou à dormir.

Élément invisible, l'air qu'il va respirer est primordial pour sa bonne santé.
Par Claire Lelong

Lorsque bébé vient au monde, l'inspiration entraînant le fameux cri rassurant est le premier signe de sa bonne santé et tout au long de sa vie, la respiration va aller de pair avec la qualité de l'air inhalée.

Dehors bien sûr, le parent entraîne la poussette loin des pots d'échappement ou d'un chantier poussiéreux, mais est-il aussi précautionneux à l'intérieur? Pourtant, la maison doit répondre à certaines exigences pour un air respirable...

Des gestes indispensables

Plusieurs gestes simples assurent à bébé et à sa famille une atmosphère bienfaisante. Le premier consiste à ne pas surchauffer pour écarter les acariens. Dans les chambres, une température de 19°C maximum, voire même 16°C la nuit, est idéale – l'option couverture et chaussettes étant encore la meilleure solution. Ne lésinez pas sur le ménage non plus, jusque sous le lit et derrière le coffre à jouets de bébé. Utilisez d'ailleurs des produits ménagers « verts » qui ne polluent pas l'air intérieur. Changez les draps régulièrement et secouez-les quand la fenêtre est ouverte. Et enfin bien sûr, ne fumez pas dans les chambres ni même (si possible!) dans la maison.

Isolation, aération, hygrométrie : pas d'asphyxie

Une chambre doit assurer une qualité de vie optimale: l'isolation doit permettre le renouvellement de l'air et rime avec ventilation! Même en hiver, aérez au moins 15 minutes par jour pour éviter la condensation. Le taux d'humidité intérieur, selon certains experts, doit osciller entre 45 et 65%. En dessous de 45%, l'air trop sec rendrait la respiration difficile et assècherait la peau et les muqueuses. A contrario, au-dessus de 65%, elle entraînerait des moisissures dans l'habitat, sources d'allergies et de maladies – asthme, rhinite, bronchite, conjonctivite. Mieux, si l'humidité relative est maintenue en permanence au-dessus de 50%, la prolifération des acariens diminue. L'utilisation d'humidificateurs d'air qui, de plus, peuvent disperser des micro-organismes dans l'air intérieur est donc déconseillée. Avant d'investir



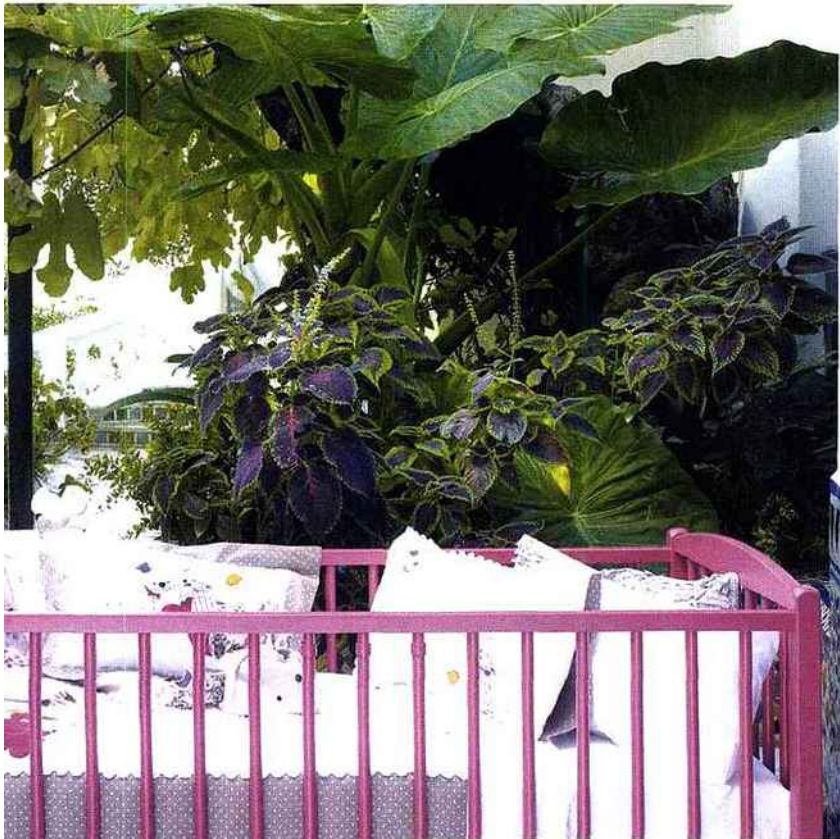
Une chambre au grand air est un doux rêve... Mais il existe des moyens d'offrir à bébé un air intérieur sain.

Bon plan

Pour les lectrices de Bébé Nature, le site airnaturel.com offre 10€ de réduction à partir de 80€ d'achat sur tout le site. Il suffit de vous connecter et de préciser le code « BEBENATURE ».

Ions négatifs: du positif dans l'air!

La qualité de l'air dépend aussi de sa densité en ions négatifs, bénéfiques pour l'organisme et moins nombreux en milieu urbain qu'à la campagne ou à la montagne. L'ionisation négative détruit les germes, diminue la pollution aérienne et stimule les défenses immunitaires. Leur effet serait bon sur les bronches (donc l'asthme), les poumons, les affections allergiques et sur les troubles du sommeil! Consultez votre médecin avant d'utiliser un ionisateur dans la chambre de votre enfant.



À consulter

• www.prevention-maison.fr
Un onglet est réservé à la chambre de bébé et vous pourrez y commander le Guide de la pollution de l'air intérieur.



© ZARA HOME

dans un gadget, il suffit généralement d'avoir un comportement logique : aérer tous les jours et après avoir fait à manger ou du repassage, faire sécher un peu de linge dans une chambre...

Des matériaux qui respirent

Un des plaisirs des futurs parents est d'aménager une pièce pour en faire la chambre de bébé. Tout d'abord, faites les travaux d'envergure (peinture, papier peint...) bien avant le huitième ou neuvième mois de grossesse, pour que les odeurs aient le temps de s'évaporer, à coups d'aération pendant plusieurs heures. Et ce sera plutôt à papa de s'y coller! Au mieux, on optera pour une peinture avec écolabel, bio ou à la chaux contenant un liant à base de résine naturelle, de caséine ou d'huile de lin, avec des pigments d'origine naturelle, minérale ou végétale. Attention, le label "NF environnement" garantit moins de composés organiques volatils (COV) mais n'est pas synonyme de bio pour autant. Les papiers peints redeviennent aussi à la mode, mais ils stockent puis libèrent tous les polluants émis dans la maison... Chez bébé, utilisez une colle à tapisser d'origine végétale pour le coller. Au sol, même si c'est doux pour les petits petons, évitez les moquettes synthétiques, véritables nids à acariens et préférez un parquet massif (et non collé pour éviter toute émanation de formaldéhyde) avec tapis en poil de chèvre ou en laine. Le linoléum naturel, mélange d'huile de lin, de farine de bois, de chaux et de jute (à ne pas confondre avec son cousin synthétique) est aussi une solution de plus en plus en vogue et pratique d'entretien. Enfin, comme nous l'avons vu dans le numéro précédent, le choix des meubles (recyclés ou en bois massif) est important pour éviter tout dégagement de COV.

Parfumer naturellement

Famille et amis viennent régulièrement vous rendre visite pour voir les enfants grandir... Quel plaisir quand la maison sent bon, et particulièrement l'espace de bébé! Mais pour éviter les parfums de synthèse, utilisez des huiles essentielles diluées. Ou, lors de la préparation d'un jus d'agrumes par exemple, conservez les peaux d'orange, de pamplemousse ou de citron et faites-les chauffer dans l'eau : l'évaporation parfumerait agréablement et subtilement votre logement. Enfin, cet été, pour chasser les moustiques sans avoir recours au méchant aérosol, investissez dans une moustiquaire ou posez sur la table de nuit un morceau de coton bio sur lequel vous aurez versé 3 gouttes d'huile essentielle de citron.