

Saine chambrée

Un bébé sain dans une chambre saine :
une question de choix !

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.

Retrouvez **air de familles**
une coproduction **ONE/rtbf**



Rencontre avec

Sarah Collard,

référente Éducation santé à l'ONE.

- ★ À la télé : tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **l'Info 21**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission « La Vie du Bon Côté » de Sylvie Honoré.
- ★ Sur internet : www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Pourquoi choisir des matériaux particuliers pour la chambre d'enfant ?

Les tout-petits sont particulièrement sensibles aux polluants de l'air intérieur. De très nombreux produits libèrent dans l'air des substances chimiques néfastes pour la santé du bébé, mais aussi pour le fœtus pendant la grossesse. Par exemple, les COV (composés organiques volatiles) peuvent provoquer des démangeaisons, des irritations des voies respiratoires, de l'asthme, des maux de tête, des perturbations du sommeil. À long terme, ils peuvent fragiliser le système immunitaire et provoquer des cancers.

Où les retrouve-t-on, ces COV ?

Dans les peintures, les vernis, la colle des meubles en bois et en MDF, les jouets, les isolants, les tapis et même les matelas. Avec le temps, l'intensité d'émission des COV décroît, mais elles peuvent se prolonger durant des mois, voire des années.

C'est un peu inévitable d'y être confronté, non ?

Oui et non. De nombreuses marques de produits classiques ont fait des efforts : peinture à faible émission de COV, colles sans solvant... Ensuite, il existe des alternatives écologiques : peintures à l'argile, meubles en bois plein ou meubles de seconde main ayant déjà relâché une partie de leurs COV. Si cela n'est pas possible, choisissez du bois aggloméré à faible taux d'émission de formaldéhyde (panneaux E1). Après le montage des nouveaux meubles, mettez du vernis étanche (aqueux) aux endroits où les particules de bois sont



visibles. Enfin, évitez que la future maman et le jeune enfant y soient confrontés ! Confiez les travaux au papa ou aux proches et suffisamment tôt pour pouvoir aérer chaque jour la pièce qui accueillera bébé.

Un conseil plus particulier ?

Attention aux textiles. Tapis, rideaux, jouets en tissu et matelas peuvent être imprégnés de produits toxiques. Évitez le matelas antiacariens, seules les personnes allergiques aux acariens ont besoin d'une protection antiacariens. Le cas échéant, optez pour une housse en coton microperforé, enveloppant l'entièreté du matelas et refermée par une fermeture éclair étanche (disponible en pharmacies ou en magasins spécialisés.) Pour la literie, les peluches... nettoyage et aération réguliers. Un « séjour » des peluches au congélateur pendant 24 heures suivi d'un lavage en machine éliminent les acariens. Juste après l'achat du matelas, sortez-le de son emballage et laissez-le « respirer » à l'air libre en ouvrant les fenêtres.

Ces options « écologiques » ne sont-elles pas plus chères ?

Peut-être, mais pas toujours : certaines personnes dépensent des sommes folles en achetant du haut de gamme, alors que des meubles de seconde main seront plus écologiques et moins coûteux. Et puis, faites le calcul : choisir ces options, c'est de la prévention, rien qu'en visites chez le médecin, vous devriez rapidement amortir la différence. ★

Blanches mains

Maman pique et papa cloue ! Puisqu'il vaut mieux ne pas peindre, pourquoi ne pas s'initier aux joies de la couture pour créer une déco faite main, sans colle et facile à entretenir...



Petits riens pour chambre d'enfant, couture déco, Mélanie Volturier, éd. L'Inédite, Atelier du fil, 22 €.

Mieux à deux

Quand Petit Lapin blanc doit ranger sa chambre, il demande de l'aide à sa sœur et la corvée devient un jeu.

Petit Lapin blanc range sa chambre, Fabienne Boisnard, éd. Gauthier-Languerau, Petit Lapin blanc, 2,10 €. Dès 2 ans.



Astuces

Chaque chose à sa place, on gagne de la place, mais pour ça, il faut ranger et Philippe déteste ça ! Ça va (s'a)ranger avec Range-tout et Finilmier ! Il y a même des idées pour le faire aussi !



Le petit train du rangement, Bärbel Spethelf et Suzanne Szesny, éd. Gründ, Baguelette magique, 4,50 €. Dès 4-5 ans.