



Fees  
Femmes enceintes  
environnement et santé

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

Le fœtus et le nourrisson, en plein développement, sont plus vulnérables aux polluants présents dans l'environnement, y compris à l'intérieur des logements.

### Puis-je peindre la chambre de mon futur bébé ?

La peinture peut émettre plus ou moins de substances chimiques nocives pour la santé du fœtus. Il est donc fortement **déconseillé à la femme enceinte** de peindre elle-même la chambre de son futur enfant.

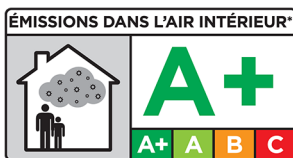
Et si vous passiez le pinceau à un membre de votre entourage ?

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 et attendez 3 mois avant d'installer votre bébé dans une chambre refaite.



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 !**



**Quels que soient les produits et matériaux utilisés :**

- Ne participez pas aux travaux pendant la grossesse
- Attendez au moins 3 mois avant de faire dormir 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 (**entre 18 et 20°C**). L'hygrométrie (% d'humidité dans l'air) doit se situer entre **40 % et 60 %** pour un confort optimal.

Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, il est important de **faire vérifier chaque année** ses appareils à combustion (chaudière, poêle à pétrole...), de faire **ramoner mécaniquement sa cheminée par un professionnel qualifié** et surtout de **ne jamais obstruer ses grilles d'aération**.



## Doit-on prendre des précautions lorsque l'on fait le ménage ?

Certains produits sont efficaces contre la saleté mais peuvent être nocifs pour la santé. Pour vous protéger ainsi que votre enfant :



- Limitez le nombre de produits et préférez un produit multi-usages
- Evitez autant que possible les produits comportant des 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, en évitant les huiles essentielles.

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 ?

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 **moustiquaire à la fenêtre !**



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

Le premier polluant de l'air, c'est le **tabac**. Evitez-le à l'intérieur du logement et ne fumez jamais en présence d'un enfant ou d'une femme enceinte.

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

Document créé en 2012 par l'APPA et la Mutualité Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France.

Depuis 2019, l'APPA et la Mutualité Française Occitanie développent en partenariat le projet FEES dans la région Occitanie, grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé.



Imprimé et diffusé depuis 2019 par



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



@projetfees

Contact :  
[projetfees@appa.asso.fr](mailto:projetfees@appa.asso.fr)