

Aménager une chambre saine pour son nouveau-né

Choisissez-vous des produits sans danger pour votre bébé?

Si vous voulez créer un environnement sûr et sain pour votre nouveau-né, il vous faudra de la planification et un peu de recherche. C'est que beaucoup de produits et matériaux de construction peuvent être dangereux pour votre famille. Voici quelques conseils pour aménager une chambre écologique qui plaira à bébé.

Dans une maison, l'un des plus grands risques résulte des émanations des produits chimiques qui entrent couramment dans la fabrication des meubles et des matériaux de construction. En fait, à l'intérieur, l'air peut être de [deux à cinq fois](#) plus pollué qu'à l'extérieur, ce qui peut causer de l'asthme, des allergies et une foule d'autres problèmes. Cela dit, il y a des façons de réduire la présence de produits chimiques dans la chambre de votre bébé et de vous assurer que l'air y est propre et sain.

Évitez les composés organiques volatils (COV)

Les [COV](#) sont des produits chimiques pouvant provoquer aussi bien des [maux de tête, l'irritation des yeux, du nez et de la gorge ou des étourdissements qu'une insuffisance respiratoire ou le cancer](#). Par conséquent, pour la chambre de bébé, choisissez des meubles, des peintures et des matériaux sans COV, préférablement des matériaux naturels (bois, pierre), contenant moins d'additifs chimiques. Vérifiez aussi que vos matériaux et meubles en bois portent bien le [logo FSC](#) certifiant que le bois provient uniquement de forêts récoltées de manière durable.

N'utilisez pas de produits nettoyants contenant des produits chimiques. Vous pouvez [fabriquer vous-même des produits nettoyants efficaces](#) avec ce que vous avez déjà. Vinaigre, bicarbonate de soude et jus de citron : voilà tout ce dont vous avez vraiment besoin pour avoir une maison ultrapropre et sans germes.

Évitez les produits chimiques dangereux

Le savon, tout comme les produits antibactériens, [tue efficacement les germes](#). Cependant, les savons antibactériens contiennent des produits chimiques néfastes pour la santé, sans compter qu'il existe de bonnes bactéries dont les jeunes enfants ont particulièrement besoin pour [stimuler leur système immunitaire](#). Éliminer tous les germes de votre maison n'est peut-être donc pas ce qu'il y a de mieux à faire pour votre famille.

Évitez les produits ignifuges

Les vêtements, la literie et les jouets pour bébé sont souvent enduits de produits ignifuges (censés diminuer le risque de feu). Malheureusement, ces produits, qui ne sont pas si efficaces, peuvent entraîner de graves problèmes chez les enfants, comme [l'hyperactivité et un QI moins élevé](#). De plus, les femmes exposées à de grandes quantités d'ignifuges ont [plus de difficulté à tomber enceintes et leurs bébés sont plus petits](#).

Bisphéno A (BPA)

Le [BPA](#) est un perturbateur endocrinien pouvant nuire à la santé des bébés. On le retrouve dans certains biberons, gobelets à bec, jouets de dentition et sucres en plastique ainsi que dans certaines préparations pour nourrissons.

Améliorez la qualité de l'air

En supprimant les produits chimiques de votre environnement, vous améliorerez la qualité de l'air que vous respirez. Vous pouvez aussi le faire en installant un [filtre hepa](#). Les plantes, qui éliminent les produits chimiques tout en produisant de l'oxygène, sont aussi d'excellents filtres. Comme elles favorisent la relaxation et le bien-être, elles ne sont jamais de trop dans votre maison et dans la chambre de bébé. Vous trouverez [ici](#) une liste des plantes dont l'action filtrante est particulièrement efficace.

Quant aux désodorisants, ils ne purifient pas vraiment l'air – ils ne font qu'y ajouter d'autres agents chimiques. Fabriquez plutôt [un assainisseur d'air maison](#) avec des ingrédients courants comme du citron, des huiles essentielles, de la vodka ou du bicarbonate de soude.

Source URL (modified on 03/09/2017 - 10:22):

<http://ecovie.banquescotia.com/am%C3%A9nager-une-chambre-saine-pour-son-nouveau-n%C3%A9/1516>