

Pour une meilleure qualité de l'air au domicile des femmes enceintes et de leurs enfants

Quand
maman
respire,
bébé aussi



Avec le soutien financier de l'Institut National du Cancer



Préparer la chambre pour bébé

Partie 2



Vous avez vérifié ?



Appareil à combustion ?



NON →

OK

OUI →



→ OK

OUI →



Aérer et l'arrêter si possible

Appeler un professionnel



Vous avez vérifié ?



Système de ventilation ?

OUI →



→ OK

OUI →



→ NON

NON

→



AERER
10 min le matin
10 min le soir



Vous avez vérifié ?



Systeme de ventilation ?

OUI →



→ OK

OUI →



→ NON

NON

→



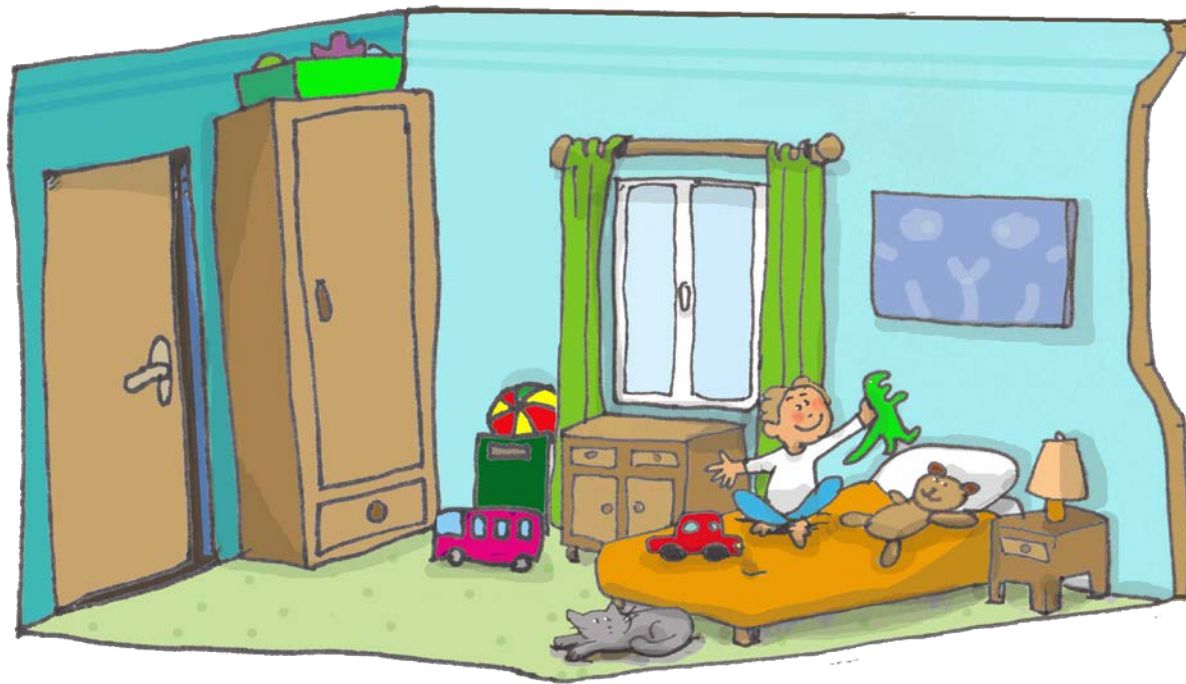
AERER
10 min le matin
10 min le soir



Les sources de polluants dans la chambre



Peinture, revêtement de sol,
meubles, éléments de décoration, jouets
Gaz, particules



Ménage, linge,
hygiène, protection
de bébé, animaux
domestiques, etc...
Gaz, particules
Allergènes

Source: lairetmoi.org



Vous avez listé vos futurs achats

Pour les travaux

- ✓ Peinture
- ✓ Revêtement de sol
(parquets, moquettes,
revêtement PVC, etc.)
- ✓ Tapisserie et colle
- ✓ Protections pour le
bricoleur

Pour l'aménagement

- ✓ Meubles
- ✓ Décoration (objets)
- ✓ Jouets



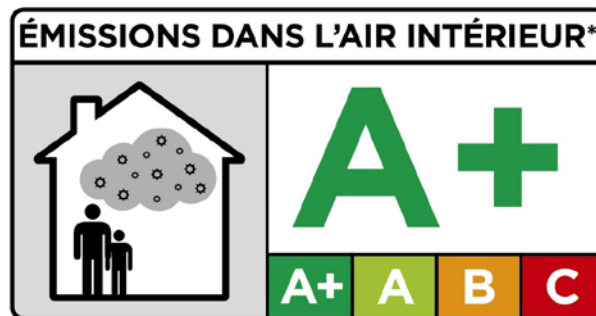
Les achats pour les travaux



Étiquetage sanitaire obligatoire sur les matériaux de décoration

Classe les matériaux en fonction de leur
émission en polluants

Classe A+ = les moins émissifs en polluants



Les achats pour les travaux



Les labels (non obligatoire)

Permettent de choisir des matériaux **encore moins polluants que la classe A+**



Les achats pour les travaux

Les équipements de protection pour le bricoleur



AERER beaucoup pendant et après les travaux



Les achats pour les travaux



Quand faire les travaux ?

Au moins 6 mois avant son arrivée

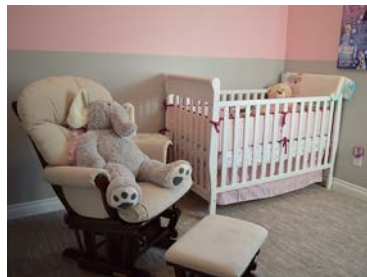
A la fin des travaux, réaliser un nettoyage humide de la chambre



Avec filtre HEPA H14



Les achats pour l'aménagement



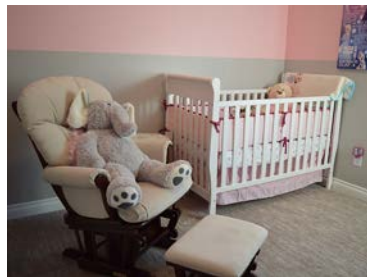
**Vous souhaitez acheter
des meubles neufs ?**

Pas d'étiquetage sanitaire (Classe A+)

Des labels existent (non obligatoire)



Les achats pour l'aménagement



Vous souhaitez acheter des meubles neufs ?

Acheter **6 mois avant** l'arrivée du bébé



Déballer à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée **pendant une semaine** avant son installation

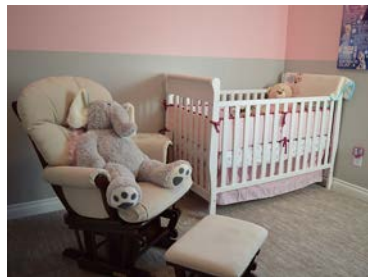


Préférer **meubles en bois massif**

Idem pour le choix du matelas



Les achats pour l'aménagement



Vous souhaitez trouver des meubles d'occasion ?

Préférer des **meubles en bois massif**

Si travaux de peinture à prévoir :

- quelqu'un d'autre
- Peinture classe A+ ou label
- Pièce aérée pendant et après travaux



Les achats pour l'aménagement



La norme Européenne CE ne prend pas en compte les polluants



Préférer les matériaux naturels comme le bois massif, le tissu, le coton



Quelques labels pour les jouets (non obligatoire)



Vous avez listé vos futurs comportements/gestes/habitudes



- ✓ *Régler la bonne température dans la chambre*
- ✓ *Faire le ménage à fond*
- ✓ *Parfumer la chambre*
- ✓ *Protéger bébé des insectes*



Régler la bonne température dans la chambre

- Température

- En hiver : 19°C
- En été : Rafraichir en faisant sécher du linge



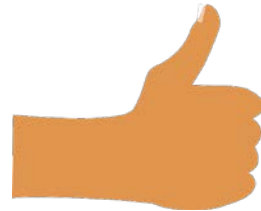
AERER 10 min le matin
10 min le soir

- Humidité

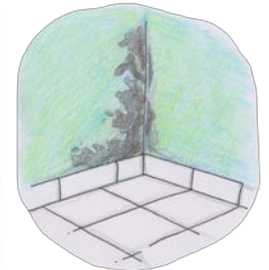
< 30%



40 - 55%



> 60%



Faire le ménage à fond



Dépoussiérer 1 fois/semaine



Avec filtre HEPA H14



Faire le ménage à fond

Vous souhaitez fabriquer vos produits ?

Des produits naturels sans additifs
et économes



Des recettes simples



50%



+

50%



= Spray multi-surfaces

2 litres

1 cuill. S

2 cuill S.

2 cuill. C



+



+



+



= Nettoyant multi-surfaces

50%



+



50 %

= Produit pour les vitres



Faire le ménage à fond



Vous souhaitez continuer à acheter vos produits d'entretien ?

Eviter les pictogrammes de danger

Aérer pendant le ménage

Limiter leur nombre

Les stocker dans une pièce ventilée

Achetez les prochains :

- sans pictogramme
- avec ecolabels



Parfumer la chambre



Sans odeur = plus sain



Les parfums d'ambiance :

- Masquent les odeurs
- Ne purifient pas l'air



Brûler, diffuser ou pulvériser
= polluants chimiques dans l'air



Parfumer la chambre



Vous souhaitez supprimer les odeurs à la source ?



Nettoyage humide régulier



Aérer 10 min le matin
10 min le soir



Parfumer la chambre



Vous souhaitez neutraliser les odeurs ?

Déposer un déodorisant naturel au fond de la poubelle



50% 50%



+



= Spray multi-surfaces



Parfumer la chambre



Vous souhaitez continuer à utiliser des parfums ?

Pots pourris à base de fleurs fraîches ou sèches, d'agrumes et d'épices



Ou utilisation avec modération, courtes durées
Bien aérer après utilisation
Préférer bougies gaufrées/encens *100% naturel, sans colle, sans produit chimique, sans parfum de synthèse*



Protéger bébé des insectes



EVITER DE POLLUER

- Ne pas fumer à l'intérieur



- Classe A+ ou labels pour :

- Matériaux de construction et décoration
- Meubles
- Produits d'entretien



Source: lairetmoi.org

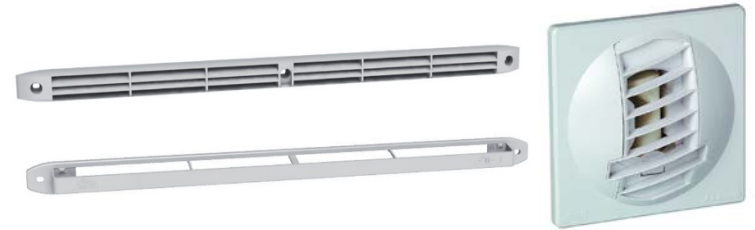
- Eviter les parfums d'ambiance (y compris les huiles essentielles) et les insecticides
- Faire entretenir votre appareil à combustion



EVACUER LES POLLUANTS INTÉRIEURS

- **Entretien le système de ventilation**

- Nettoyer les entrées et les sorties d'air
- Ne pas les boucher



- **Aérer** au moins 2 fois 10 minutes par jour, même en hiver



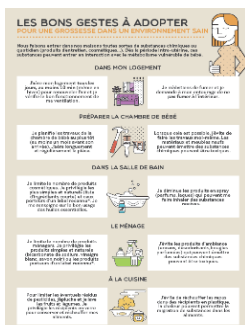
Place aux questions



Pour en savoir plus



L'Air et moi



Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé



Grossesse sans tabac



Les logos environnementaux sur les produits



Guide de la pollution de l'air intérieur

Contact : Gaëlle Lhours, documentaliste santé environnement

Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES PACA)

178, cours Lieutaud – 13006 Marseille – Tél. : 04 91 36 56 95

Mail : gaelle.lhours@cres-paca.org - Site internet : <http://www.cres-paca.org>

