



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



HABITAT ET SANTÉ :

Limiter les polluants dans le logement

Le fœtus et le nourrisson, en plein développement, sont plus vulnérables face 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 des substances chimiques à risque pour la santé du fœtus. Il est donc **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 ?

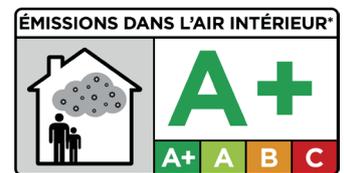
C'est au moment de la pose et durant les semaines qui suivent que les émissions de polluants sont les plus importantes. N'hésitez donc pas à **aérer beaucoup** plus fréquemment pendant cette période et **attendez au minimum 3 mois avant d'installer votre bébé dans une chambre refaite.**



Comment choisir des produits de bricolage moins polluants ?

Les produits de construction et de décoration (peintures, vernis, colles...) sont munis d'une **étiquette qui indique leur niveau d'émission en polluants volatils.**

Préférez les produits étiquetés A+ qui garantiront 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 est 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 bois...), de faire **ramoner mécaniquement sa cheminée par un professionnel qualifié** et surtout de **ne jamais obstruer les grilles d'aération.**



Doit-on prendre des précautions quand on fait le ménage ?

Certains produits d'entretien peuvent être nocifs pour la santé. Pour vous protéger ainsi que votre enfant :

- **Limitez le nombre de produits** et préférez un produit multi-usages;
- Évitez autant que possible les produits comportant des **pictogrammes de danger** souvent placés au dos des produits;
- Privilégiez les **produits labellisés**.



Pour l'entretien de votre logement, vous pouvez également faire le choix de **produits simples** et peu coûteux comme le bicarbonate de soude, le savon noir ou le vinaigre.

J'hésite à acheter un baby-phone, que me conseillez-vous ?



Il y a encore beaucoup d'interrogations sur les effets des ondes sur la santé. Par principe de précaution, il est donc préférable de limiter les appareils émetteurs d'ondes dans la chambre de votre enfant. Si vous avez un réel besoin d'utiliser un baby-phone, préférez **un modèle analogique se déclenchant automatiquement à la voix** (technologie VOX) et placez-le à **plus d'1m50 de bébé**.

Quels sont les éléments à bannir du logement ?

Méfiez-vous des **produits anti-moustiques**, surtout sous forme de prise diffusant en continu...

Ces produits contiennent des pesticides potentiellement problématiques pour votre santé et celle de 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. Évitez-le à **l'intérieur de tous les lieux clos** 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, en grand, tous les jours 2 fois 10 minutes et plus encore lors des activités de bricolage et de ménage



Téléchargez
l'ensemble des
outils FEES

www.projetfees.fr
Parlez-en à votre professionnel de santé

projetfees

fees_pourbebe

Mise à jour :
décembre 2024