

3^e TRIMESTRE

Depo

Pas de toxiques dans la chambre de bébé ?

De plus en plus de jeunes parents se préoccupent des allergies en augmentation, de la pollution de l'air intérieur et des ondes électromagnétiques qui inondent le domicile. Des solutions existent pour assainir la chambre des enfants. Mise au point. Nathalie Giraud



La pollution intérieure peut se nicher partout : dans les papiers peints, les peintures, les colles, les moquettes et les meubles. L'Afsset (Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement) a épinglé les COV (Composés Organiques Volatils) dans une étude sortie fin 2009. Les résultats alarmants concernant le formaldéhyde et plusieurs autres COV ont porté sur l'analyse des produits de décoration. Résultat : l'Afsset demande qu'un dispositif d'étiquetage avertisse les consommateurs de la présence de ces produits dangereux. Le dossier est désormais dans les mains du ministère de l'écologie.

Médecins et jeunes parents se mobilisent

Pour répondre à l'inquiétude des femmes enceintes, des jeunes parents et de ceux, de plus en plus nombreux, qui ont eu tant de difficulté à avoir un enfant, l'Asef, (Association santé environnement France, 2 500 professionnels de santé), et l'association de parents «Bbvert» ont décidé de publier un guide-conseil. Suite à l'étude nationale Asef réalisée en 2009 sur la qualité de l'air intérieur des crèches ainsi que sur la toxicité des lits pour bébés, chacun monte au créneau pour valoriser les produits à faible impact environnemental entre autres. «C'est aussi pour aider les parents à faire le tri dans les informations qu'ils trouvent que nous avons décidé de publier ce livret pratique», déclare le docteur Patrice Halimi, chirurgien, pédiatre et secrétaire général de l'Asef.

Bébé reste en moyenne 22 heures par jour à l'intérieur de sa chambre et se trouve exposé de façon chronique au formaldéhyde et au Benzène : deux substances cancérigènes et allergisantes issues du mobilier et autres matériaux de construction. Les choix pour la chambre ne sont donc pas anodins. Asef, 2009.

Les polluants importants à éliminer

- Les COV : ces composés organiques volatils sont chimiquement instables et deviennent gazeux sous l'effet de la chaleur. On peut retrouver jusqu'à 300 composés organiques volatils dans l'air intérieur avec des concentrations 10 fois plus importantes qu'à l'extérieur. Le formaldéhyde, le plus important et l'un des plus dangereux, est présent dans les colles pour revêtements de sols, les moquettes, les produits avec plastique et synthétique, les mousses isolantes. Il favorise crise d'asthme, maux de tête, douleurs abdominales, nausées, irritations des yeux et des voies respiratoires.

- Les peintures glycérophthaliques et acryliques : elles renferment de grandes quantités de solvants comme les hydrocarbures chlorés, les alcools, les cétones et les plastifiants. Ces peintures contiennent des métaux lourds toxiques tel le plomb pour accélérer le séchage. La peinture à l'eau contient des éthers de glycol. Les peintures sans odeur ne veulent pas dire que la peinture n'est pas toxique, mais simplement que les émanations de ses composants ne se font pas sentir...

- Les parfums d'ambiance : ces aérosols désodorisants, diffuseurs électriques, parfums dits naturels ou bougies anodines peuvent renfermer des COV, d'autres substances toxiques et parfois méconnues. Une bonne aération 10 minutes deux fois par jour suffit pour apporter de la fraîcheur. Pour les connais-

CES INVISIBLES POLLUANTS

Les ondes électromagnétiques des antennes relais et des réseaux Wi-Fi sont en ligne de mire des scientifiques. L'Ineris (Institut national de l'environnement industriel) et l'Université de Picardie Jules Verne ont mis en place le programme PériTox qui est consacré à l'impact des facteurs environnementaux sur la santé de la femme enceinte, du nouveau-né et de l'enfant. C'est le docteur René de Seza qui dirige les travaux sur le rôle des champs électromagnétiques dans les troubles du sommeil, du métabolisme, de la thermorégulation et sur les rythmes biologiques en général. Les effets potentiels seraient plus importants sur les enfants car la phase de maturation cérébrale n'est pas achevée. Les premiers résultats sont en cours d'analyse. En attendant, pas de télévision ni d'ordinateur dans sa chambre.



seurs, l'huile essentielle de lavande bio est une solution mais à condition de savoir s'en servir. Se munir d'un petit guide pratique d'aromathérapie car les huiles essentielles sont très puissantes, à manier donc avec précaution même en diffusion dans l'atmosphère.

Les alternatives sur les murs

À cause de la colle utilisée et du tissage qui a tendance à favoriser la prolifération des acariens, les tapisseries sont déconseillées mais il existe tout de même des colles écologiques sans solvant. Côté peintures, les spécialistes en matière d'écologie comme la décoratrice Corinne Bullat (conseil pour l'agence Habiterrehappy) a conclu qu'il était préférable d'utiliser la peinture à la caséine (chez Biofa, Auro, Leinos, Volvox) car elle est microporeuse, c'est-à-dire qu'elle régularise l'humidité et qu'elle procure une atmosphère saine et est sans conservateur, ni solvant, ni dioxyde de titane. Très recommandée en cas d'allergies, sa formule de base est blanche et on peut la teindre facilement avec des pigments en poudre dilués dans un peu d'eau. L'enduit terre est très prisé car il ne se détériore jamais ! Cent pour cent écologique et recyclable à volonté, on peut égaliser la surface en lisse ou en granuleux mais il existe des peintures à l'argile prêtes à l'emploi en version mate ou lustrée de différentes teintes naturelles. Autre solution : la bonne vieille chaux car elle est naturelle et laisse le mur respirer. Toutefois, son application nécessite une technique particulière. Et bien sûr, des papiers peints écologiques comme ceux de la société JaDécor. Côté label, on peut se fier aux peintures NF Environnement ou Ecolabel européen, car elles garantissent l'absence de métaux lourds (plomb, arsenic...) et des éthers de glycol les plus nocifs.

Le choix du sol

On évitera la moquette qui retient la poussière et favorise la prolifération de bactéries et acariens. De plus, la colle qui a servi à la fixer contient des polluants. Comme pour les murs, il existe des tissages écologiques et des tapis 100 % coton comme ceux de Serge Lesage (www.sergelesage.com) et des moquettes végétales en jonc de mer, sisal et fibres de coco. Si vous optez pour du parquet, les planchers les plus respectueux de l'environnement sont en chêne, en châtaigner ou en bambou, car ces bois subissent peu de traitements et les cycles de pousse sont généralement respectés. On peut aussi rénover facilement un parquet ancien avec une ponceuse à parquet (en location) et pour une finition huilée, posez une sous-couche d'apprêt à base d'huile de lin avant votre huile dure de finition. Il y a aussi le linoléum, le vrai : composé d'huile de lin, de bois et de liège, un isolant qui possède des vertus antistatiques.

Côté lit

L'Asaf, avec son étude sur les taux de formaldéhyde émis par des lits bébés, a conclu qu'il était préférable d'acheter le lit avant l'arrivée de bébé et de le laisser «dégazer». Pourquoi ne pas opter directement pour un berceau écolo ? Il en existe en bambou, tout aussi résistant que le chêne. D'autres sont évolutifs en bois de

pin massif issu de forêts écogérées de la marque Pic Epeiche (www.pic-epeiche.com). Pour le sommier, choisissez un sommier à lattes de bois pour laisser lit et matelas respirer la nuit quand nous dégageons de l'humidité pendant le sommeil. Investissez dans le matelas car c'est le plus important : en coton, en fibres de coco ou en pure laine, sans traitement évidemment. Il y a aussi le latex végétal avec son confort dû à l'élasticité homogène, à sa matière respirante et insensible aux changements de température. Côté couettes : du coton bio pour le drap et des couettes en plume (sauf pour les enfants sensibles aux allergènes des animaux), en soie bio (très bien pour les allergies) ou en laine car elles sont légères et très confortables. ■

Je surfe sur...

www.asef-asso.fr : pour télécharger le petit guide vert des bio-bébés.

J'y vais...

Les foires bio de l'été

Dans les villes de France, les spécialistes de l'éco-habitat, et de la consommation responsable en général, vous donnent rendez-vous pour des conférences et des échanges festifs.

- Le 22 juillet : à Plérin, Côtes d'Armor.
- Le 25 juillet : à Lanuejols, Aveyron.
- Les 14 et 15 août : à Lanvéoc, Finistère.
- Le 5 septembre : à Montbrun-les-Bains, Drôme.
- D'autres dates sur www.intelligenceverte.org

Je bouquine...

* *Une chambre d'enfant saine et écologique*, de Corinne Bullat, 19,90 €. Éditions **Ulmer**
Difficile de faire plus complet pour atteindre la perfection en matière de chambre écologique. L'auteure est décoratrice et elle livre son expérience sur le terrain auprès d'enfants souvent allergiques. Pour tous ceux qui aiment restaurer, bricoler et décorer. À la clé : une jolie chambre moderne et un air inférieur enfin sain.



* *Nettoyez bien, nettoyez écolo !*, d'Alessandra Moro Buronzo, 4,90 €, Jouvence Éditions. Parce que c'est logique de nettoyer des matières écologiques avec des produits naturels pour la santé de bébé, de maman tout en préservant les ressources de la planète : du savon de Marseille pour le linge, du citron pour désinfecter, du vinaigre blanc contre les moisissures ou encore de la cire d'abeille pour cirer les bois des meubles... et 1 000 autres astuces économiques à planer.