



privilégiez les naturels »

Spécialisée dans l'habitat écologique, Corinne Bullat déloge pour *neuf mois* les indésirables de la chambre de bébé. Par Isabelle Fuoc



Corinne Bullat,
décoratrice

En matière de polluants, on parle beaucoup de COV: de quoi s'agit-il ?

Corinne Bullat : Les composés organiques volatils (COV), dont le formaldéhyde est le plus connu, sont des substances d'origine naturelle ou humaine dont certaines présentent des risques pour notre santé. On les retrouve dans notre habitat, notamment dans les colles pour revêtements de sol, dans les moquettes, les stratifiés, les panneaux de particules agglomérés, les plastiques et synthétiques et dans de nombreux produits d'entretien. Instables, ils deviennent gazeux sous l'effet de la chaleur et de l'humidité et génèrent une pollution dans notre habitat. C'est pourquoi, dans la chambre de bébé, il faut maintenir la température entre 18 et 19 °C et équilibrer le taux d'humidité entre 50 % et 60 % maximum.

Comment peut-on les limiter dans la maison ?

C. B. : En utilisant des matériaux d'origine écologique, respectant l'environnement et la santé. Pour la déco, mieux vaut privilégier la peinture biologique à la caséine et les papiers peints écologiques à coller avec une colle écologique. Et préférer les bois massifs autant pour les revêtements de sols que pour le mobilier. En fait, il faudrait opter pour tous les matériaux issus de matières naturelles et demandant peu de transformation.

Certains vernis utilisés pour les lits contiennent du formaldéhyde: comment les éviter pour bébé ?

C. B. : La meilleure solution est d'opter pour un lit en bois massif et brut. Ou de sélectionner un lit traité avec de l'huile, de la cire ou un vernis écologiques. Mais ceux-ci ne sont pas forcément à la portée de toutes les bourses. On peut aussi, à défaut, enlever le vernis synthétique en concoctant une de mes recettes maison (150 g de farine + 200 g de lessive St Marc). C'est très efficace sur tous les bois, sauf le chêne massif qui a tendance à se noircir un peu. De toute façon,

il est préférable de commencer bien avant la naissance de bébé les travaux d'aménagement et de décoration de sa chambre en aérant au maximum. Ensuite, une fois bébé né, on ouvre en grand les fenêtres matin et soir pendant dix minutes. Et cela tous les jours.

● ● UNE MINE DE PRÉCAUTIONS POUR PROTÉGER BÉBÉ !

Dans ce livre, Corinne Bullat, décoratrice spécialisée dans l'habitat écologique, nous donne toutes les solutions pour éviter les pollutions indésirables dans la chambre de bébé et dans toute la maison. Un chapitre est dédié aux chambres des enfants qui sont allergiques.

Une chambre d'enfant saine et écologique, coll. Habitat écologique, éditions **Ulmer**, 19,90 €.



Quel est le mode de chauffage le plus sain ?

C. B. : Le chauffage central ou rayonnant est le plus sain. Le chauffage par convection est à exclure. Il ne délivre pas une chaleur homogène – chaud au-dessus de la tête et froid au niveau des pieds – et il a aussi le défaut de brasser la poussière, ce qui provoque des problèmes respiratoires chez les tout-petits.

Quel éclairage préconisez-vous dans la chambre de bébé ?

C. B. : Selon l'ambiance que l'on veut créer, tout est possible. Plusieurs points d'éclairage sont souvent plus adéquats et diffusent une lumière plus agréable qu'un seul.

Il faut surtout veiller à restreindre la pollution électromagnétique. La meilleure précaution à prendre est d'installer un biorupteur au compteur sur le circuit électrique de la chambre de bébé. Cela provoque la coupure bipolaire automatique d'un circuit électrique quand on ne l'utilise pas. Si cette opération semble trop délicate à mener, on peut limiter les pollutions électromagnétiques en installant des interrupteurs bipolaires. Peu coûteux et faciles à installer, ils assurent la coupure du courant sur deux fils alors que la plupart des interrupteurs assurent la coupure du courant sur un seul.

Une étude affirme que le mercure contenu dans une ampoule fluo compacte se dégage si elle se casse : comment protéger bébé ?

C. B. : Cette polémique est un faux problème. D'abord, il est très rare de casser une ampoule de ce type. Ensuite, si cela arrive, la quantité de mercure présente dans l'ampoule est très faible et ne se dilue pas sur le sol. Elle forme juste une microboule facilement récupérable et jetable. À cette dose, il n'y a pas d'émanation toxique.

Peut-on mettre des plantes dans la chambre de bébé ?

C. B. : Pourquoi pas, en effet. Une plante dégage nettement moins de CO² la nuit que notre propre respiration et, le jour, elle peut absorber de nombreux polluants. Par exemple, la fougère de Boston est le numéro un de l'absorption du formaldéhyde. (NLM)

6 règles de sécurité

10 % des accidents domestiques dont sont victimes les jeunes enfants surviennent dans leur chambre... Autant anticiper !

Lit On l'équipe d'un matelas neuf et ferme, à la taille exacte du lit pour prévenir la mort subite du nourrisson. Et on ne place jamais le lit près d'une fenêtre, ni en dessous d'une étagère fixée au mur.

Meubles Attention aux meubles instables (commodes, étagères...) qui pourraient basculer sur le tout-petit : les suites sont souvent mortelles. De la même façon, prenons l'habitude de protéger les angles des meubles avec des coins en plastique et bloquons portes et tiroirs avec un bloque-porte pour éviter bosses et doigts pincés.

Prises Si cela est possible, on les dissimule avec des meubles d'appoint stables et on les équipe toutes de cache-prises.

Fenêtres On n'installe pas de jouets ou d'éléments ludiques qui attirent l'attention de bébé vers les fenêtres. On ne laisse jamais un tout-petit seul dans sa chambre avec la fenêtre ouverte. Enfin, on équipe les fenêtres de bloqueurs.

Rangement Médicaments, ciseaux et autres produits nécessaires à sa toilette doivent être rangés hors de sa portée.

Jouets On les range hors du lit pour éviter que bébé ne soit au contact des acariens ou qu'il ne s'étouffe avec (peluches, jouets en tissu).



“Une plante peut absorber de nombreux polluants”

Mon petit shopping

1. Mallette 18 éléments : deux bloque-porte, un bloque-placard, quatre coins de table, trois bloque-charnière, huit cache-prise. Coffret de sécurité, Beaba, 24,90 €.

2. Commode en bois massif. Un grand tiroir, deux portes et une grande étagère pour tout ranger. Collection Pepper, Natiloo.com, 550 €.

3. Combat efficacement la sécheresse de l'air ambiant grâce à sa buse de diffusion de vapeur froide. Fonction hygromètre et veilleuse. Humidificateur programmable et cartouche recharge anticalcaire, Tigex, 85,60 € et 8,90 €.

4. Il mesure la température de la chambre mais aussi le taux d'humidité. Écran digital. Hygromètre, Bébé Confort, 39 €.

5. Matelas à langer moelleux. Housse en tissu certifiée Öko-Tex standard 100. Monde merveilleux, Ideen, Natiloo.com, 49 €.

6. Meuble artisanal en bois massif. Armoire cabine plage, Bio2baby.com, 560 €.

7. Pschitt! C'est propre! Solution hydro-alcoolique conforme aux produits pouvant être en contact avec les denrées alimentaires. Nettoyant vitres, 750 ml, Ecological Line Anios, 12,30 €.

8. Un tour de clé suffit pour enlever le cache. Quatre cache-prise et une clé, Bellemont, 6,40 €.

9. Peinture murale 100 % naturelle et biodégradable. Deux litres, peinture Ushuaia, Castorama, 41 €.

10. Grand lit évolutif en pin massif. Barrières latérales amovibles. Deux grands tiroirs munis de crans de sécurité pour l'ouverture. Dim.: 90 x 200 cm. Lit Alabama, Woodland, 850 €.