

Les substances chimiques peuvent traverser la barrière placentaire pendant la grossesse et passer dans le lait maternel durant la période d'allaitement. Les foetus et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables et l'exposition à certaines substances toxiques peut nuire à leur développement.

Quelques conseils pour profiter en toute sérénité de sa grossesse et de son bébé :

### EVITER L'EXPOSITION AUX PRODUITS CHIMIQUES : PENDANT LA GROSSESSE, LAISSEZ LES TRAVAUX AUX AUTRES !!

- Limitez l'utilisation des produits d'entretien : une petite dose suffit et seuls quelques produits sont nécessaires. Préférez les produits naturels (savon noir, vinaigre d'alcool, bicarbonate de soude...).
- Evitez de faire des travaux et de meubler la chambre de bébé dans les 2 mois précédant la naissance. Les substances chimiques qui se dégagent lors des travaux (vernis, peinture, colles...) ou qui émanent des meubles en aggloméré et contreplaqué restent longtemps dans l'air. **Une aération intense pendant et chaque jour après les travaux est indispensable.**
- Aérez pendant le stockage, le montage et l'installation de nouveaux meubles. Les colles et vernis peuvent être toxiques.
- N'utilisez pas de bougie parfumée, d'encens ou de parfum d'intérieur.
- Utilisez le moins possible de crèmes et cosmétiques, aussi bien sur vous-même que sur votre nourrisson. Ces produits ne sont pas toujours indispensables.
- Evitez les parfums et les produits parfumés.
- Evitez les teintures pour cheveux, y compris celles dites naturelles (comme le henné).

Cette brochure a été rédigée par ATMO Franche Comté : Association Agréée par le Ministère en charge de l'environnement pour la surveillance de la qualité de l'air en Franche Comté et l'information du public.

Retrouvez-nous sur le web : [www.atmo-franche-comte.org](http://www.atmo-franche-comte.org)  
...et sur Facebook ! [www.facebook.com/ATMOFrancheComte](http://www.facebook.com/ATMOFrancheComte)



*Privilégiez les peintures  
estampillées A+ ;  
Elles contiennent le moins de C.O.V*



### UNE CHAMBRE SAINE POUR BEBE :

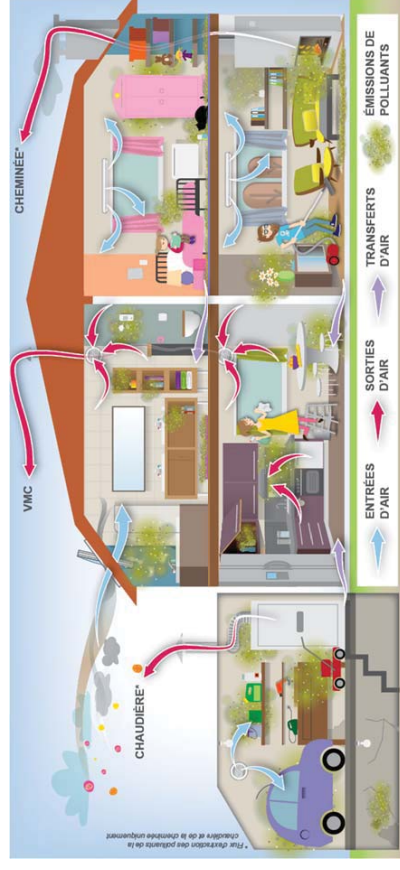
- Choisissez une pièce facile à aérer et à ventiler (grandes fenêtres, bouches d'aération entretenues, pas d'orientation au nord).
- Rénovez de préférence 2 mois avant l'arrivée de bébé, de préférence en été.
- **Ventilez et aérez au moins 10 minutes par jour pour renouveler l'air et évacuer l'humidité. L'air extérieur est toujours moins pollué que l'air intérieur.**
- Privilégiez les meubles en bois massif car la colle et le vernis des meubles en aggloméré et contreplaqué peuvent dégager du formaldéhyde et d'autres COV toxiques.
- Si vous optez pour l'aggloméré, choisissez des meubles et panneaux de classe E1, qui sont moins émetteurs de formaldéhyde.
- Privilégiez les labels *NF environnement Ameublement, NF Ameublement et NF exigence, Ecolabel européen, label FSC ou Der Blaue Engel*.
- Assurez-vous que le mobilier a été aéré avant d'être installé.
- Les matelas importés sont souvent traités avec des produits biocides destinés à les protéger contre les insectes ou les moisissures. **Laissez aérer le matelas plusieurs jours hors de son emballage avant de l'utiliser, retournez-le une fois par mois et protégez-le avec une alèse, dans l'idéal sans PVC.**
- Les textiles d'intérieur sont teintés, traités anti-froissage, anti-tâches.... **Lavez les avant le premier usage et régulièrement.**
- Attention à l'abondance de tapis, moquettes, tentures qui favorisent l'accumulation de poussières et la prolifération des acariens.



*Pensez également à laver les vêtements avant leur première utilisation.*

### AEREZ ET VENTILEZ

- L'humidité excessive dans les logements favorise l'apparition de moisissures qui présentent un risque allergène et toxique. Elles apparaissent principalement sur les murs, sols ou plafonds, mais aussi sur les meubles ou les matelas, sous forme de tâches vertes ou noirâtres. **Aérez quotidiennement, vérifiez les ventilations et nettoyez les tâches à l'eau de Javel.**
- Pour être performant, le système de ventilation doit comporter des entrées d'air dans toutes les pièces sèches et des sorties d'air dans les pièces humides (salle de bains, cuisine, toilettes, buanderie..).
- **Ne bouchez pas les entrées d'air et extraction, nettoyez-les régulièrement.**
- **La présence d'une VMC ne dispense pas d'aérer tous les jours.**
- **Aérez au moins 10 minutes par jour toute l'année, quelle que soit la température extérieure et davantage lors des activités polluantes.**



*Principes de fonctionnement d'une VMC simple flux*

Le projet Nesting vise à aider les parents à créer un environnement intérieur sain pour leur enfant. De nombreux conseils sont à trouver sur le site internet [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr).

