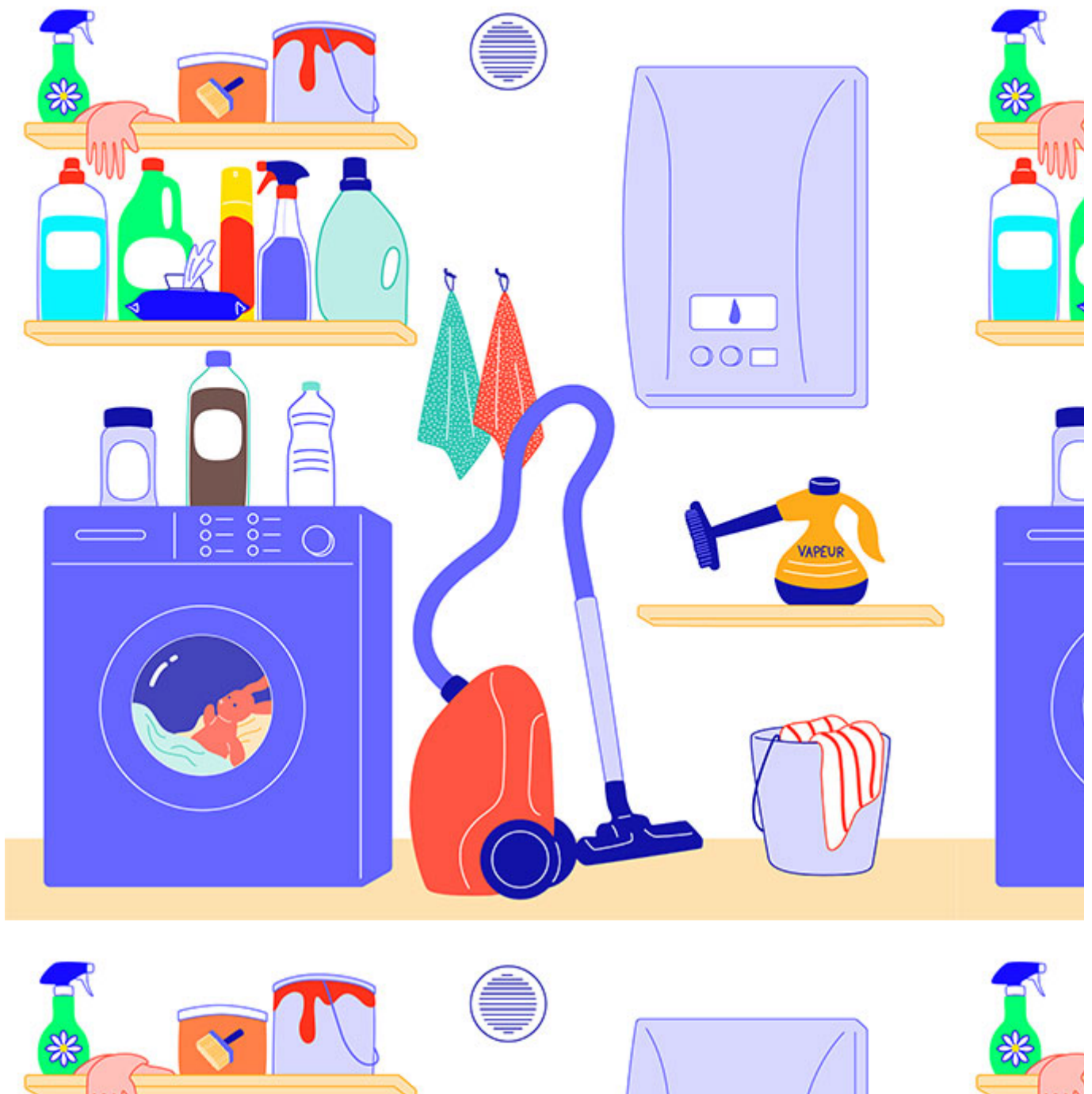
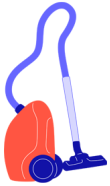


espace rangement

Lorsqu'on attend un enfant ou qu'il est tout petit, on souhaite l'accueillir dans un environnement le plus sain possible. C'est notamment en agissant sur son environnement qu'on prendra soin de sa santé. Cet espace de rangement nous donne des solutions pour limiter notre exposition et celle de bébé aux substances chimiques et à la pollution de l'air intérieur. Les tâches ménagères étant parfois fatigantes, nous trouvons aussi ici des conseils pour prendre soin de nous et respecter nos possibilités.



Cliquez sur une zone pour découvrir des conseils et des points de vigilance.



chiffons microfibrés

On privilégie l'utilisation de chiffons microfibrés pour le ménage. Il est inutile d'ajouter un produit d'entretien.

Pourquoi ? La composition des microfibrés, polyester et polyamide, permet d'attirer la poussière et d'absorber l'eau ou la graisse.

On peut les utiliser à sec ou humidifiées avec l'eau du robinet. On réduit ainsi notre exposition aux substances chimiques

Pour le ménage, les chiffons en microfibre sont simples à utiliser et efficaces.

Substances chimiques
lave linge

On lave systématiquement les vêtements neufs, y compris ceux de bébé, avant de les porter.

On lave aussi le linge de maison (draps, serviettes...) avant de l'utiliser. On suit les conseils d'entretien du textile (vêtements, linge de maison...) donnés avec notre machine à laver.

Pourquoi ? Les textiles contiennent de nombreuses substances chimiques.

Ces substances chimiques peuvent être notamment à l'origine de réactions allergiques cutanées.

Ces substances chimiques servent à la fabrication du textile mais aussi à leur stockage et à leur transport.

Ainsi, nos vêtements, notre linge de maison peuvent être traités anti-feu, anti-odeurs, anti-UV, anti-moustiques, anti-acariens... Ils contiennent des colorants, des retardateurs de flamme, certains phtalates...

Substances chimiques

Si on peut, on met le linge à sécher dehors.

Sinon, on essore au maximum le linge, on le fait sécher dans la pièce la moins humide, et on aère autant que possible.

Pourquoi ? Le séchage du linge en intérieur produit un excès d'humidité.

Cet excès d'humidité est propice au développement de moisissures et à la prolifération d'acariens. Ouvrir souvent la fenêtre si le linge sèche en intérieur permet de renouveler l'air, d'évacuer les polluants et l'excès d'humidité de la pièce.

Pour en savoir plus sur l'air intérieur,

on peut consulter la page « Adoptez les bons gestes pour améliorer l'air intérieur » ou cliquer sur d'autres objets de l'espace rangement.

Air intérieur

L'arrivée de bébé est l'occasion de se répartir les tâches à réaliser, qui augmentent et s'accumulent.

On peut les répartir en fonction des préférences et du temps de chacun, et en acceptant la façon de faire de l'autre.

Pourquoi ? Un partage équitable des tâches entre les parents est important pour éviter un épuisement psychologique et physique chez un des parents.

En partageant les tâches quotidiennes, chacun peut ainsi se libérer des moments quotidiens.

Il est possible de se préparer à la nouvelle vie de famille que l'arrivée de bébé entraîne.

Pour en savoir plus, on peut consulter la sous-rubrique « Une nouvelle vie de famille ».

Bien-être émotionnel
aspirateur

Pour se débarrasser de la poussière, on fait le ménage régulièrement avec un aspirateur avec filtre HEPA

Pourquoi ? Certains polluants se concentrent dans la poussière.

Le filtre HEPA retient les microparticules et assure une bonne filtration de l'air rejeté par l'aspirateur dans la maison.

En l'absence d'aspirateur à filtre HEPA, un lavage humide permet de récupérer la poussière sans la mettre de nouveau en suspension dans l'air.

Substances chimiques

La répartition et l'organisation des tâches ménagères peuvent se discuter en famille pour le bien-être de tout le monde.

Avec l'arrivée d'un enfant les tâches ménagères augmentent, la charge mentale aussi.

Pourquoi ? La charge mentale augmente le stress et la fatigue.

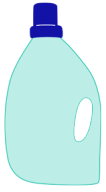
Elle consiste à devoir penser et anticiper les courses, les repas à faire, prévoir les rendez-vous médicaux, organiser les tâches ménagères ou familiales... Le partage des tâches est une nécessité. Quand on en discute, on peut trouver un équilibre qui convient à toute la famille. La répartition peut se faire en fonction de ce que chacun va préférer faire, en impliquant les enfants...

Pour aller plus loin,

on peut lire la page « Trouver son organisation familiale ».

Bien-être émotionnel





produit a base de javel

Les produits à base de javel ne sont pas indispensables pour la propreté du logement.

Nettoyer ne nécessite pas de désinfecter.

Pourquoi ? Les produits à base de javel contiennent des substances chimiques comme le chlore, nocives pour l'environnement, et aussi pour la santé.

Il est donc impératif de respecter scrupuleusement les précautions d'emploi indiquées sur le produit et de ne jamais faire de mélange avec d'autres produits.

Il existe de nombreuses alternatives aux produits à base de javel.

Les produits « traditionnels », comme le vinaigre blanc, sont de très bonnes options pour réduire l'exposition aux produits chimiques.

En savoir plus avec l'infographie de l'Ademe.

Substances chimiques
nettoyant vitres

On évite d'utiliser des produits ménagers en spray.

Dans tous les cas, on respecte les conditions d'utilisation et on ne mélange jamais plusieurs produits ménagers.

Pourquoi ? Les sprays diffusent dans l'air des substances chimiques qui, une fois respirées, peuvent irriter les poumons.

On remplace le spray par un chiffon microfibre avec de l'eau chaude, du vinaigre blanc ou un nettoyeur vapeur pour nettoyer nos vitres et nos miroirs.

Substances chimiques
bombe dépolluante

On évite d'utiliser des bombes aérosol, comme celles utilisées pour faire la poussière par exemple.

Pourquoi ? La bombe aérosol fait partie des articles responsables de la pollution de l'air intérieur.

Une bombe aérosol contient non seulement des gaz propulseurs mais aussi des conservateurs et des parfums qui peuvent être nocifs pour la santé lorsqu'on les respire.

Pour retirer la poussière, un chiffon microfibre ou un linge humide suffit.

Substances chimiques
lessive / assouplissant

Pour laver le linge, on respecte les doses mentionnées sur l'emballage, et si possible, on privilégie les produits avec un label environnemental.

On limite l'usage des adoucissants, des détachants et blanchissants.

Pourquoi ? Les lessives et les adoucissants, surtout sous forme liquide ou en capsules, contiennent des parfums et des conservateurs qui peuvent provoquer notamment des allergies.

On peut sinon utiliser des produits traditionnels, comme le savon noir ou le savon de Marseille, qui sont efficaces pour laver le linge.

Substances chimiques
Paquet de lingettes à usage unique

On évite l'utilisation des lingettes à usage unique.

Pourquoi ? Les lingettes anti-bactériennes ne nettoient pas et se contentent de tuer

**quelques bactéries, le plus souvent pas les plus résistantes. **

En outre, la plupart nécessite un rinçage. Elles sont aussi une catastrophe d'un point de vue écologique.

Il est mieux d'éviter de façon générale d'utiliser des produits à usage unique.

Cela nous permet de réduire la production de déchets. En étant plus respectueux de l'environnement, on est aussi attentif à notre santé et à celle de notre bébé.

Pour en savoir plus, on peut consulter la fiche hygiène et cosmétique du ministère de l'écologie.

Substances chimiques
nettoyant multi-usage

Si on utilise un produit nettoyant multi-usages, on fait attention à ne pas faire de mélange et à respecter les doses.

Pourquoi ? L'utilisation de plusieurs produits ménagers en même temps peut entraîner une réaction chimique et provoquer des intoxications sévères.

Il est important de respecter scrupuleusement les précautions d'emploi et de lire les pictogrammes.

Pour le ménage, un petit nombre de produits suffit.

On peut n'utiliser qu'un seul produit pour les différentes surfaces (évier, plan de travail, sol, douche...).

Les produits « traditionnels », comme le vinaigre blanc, le savon noir et le bicarbonate de soude sont de très bonnes options pour réduire l'exposition aux produits chimiques.

En savoir plus en consultant l'infographie de l'Ademe.

Substances chimiques





savon noir

Quand il remplace les autres produits ménagers, le savon noir permet de réduire l'exposition aux substances chimiques.

Le savon noir est un produit multi-usages qui nettoie, dégraisse, détache.

Pourquoi ? Le savon noir est un produit simple composé principalement d'huile végétale.

On peut l'utiliser à la place des produits ménagers qui contiennent des substances chimiques pénétrant dans l'organisme en respirant ou par contact.

On peut utiliser le savon noir pur, ou dilué.

Voir plus d'infos avec l'infographie de l'Ademe.

Substances chimiques
vinaigre blanc

On peut utiliser des produits traditionnels pour l'entretien de la maison (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir...).

Pourquoi ? Ils contiennent peu de substances chimiques.

Ils sont moins polluants pour l'air intérieur du logement et l'environnement.

On respecte les conditions d'utilisation et on pense à aérer quand on fait le ménage.

Plus d'infos sur la page « Adopter les bons gestes pour améliorer son air intérieur ».

Substances chimiques
bicarbonate de soude

Les produits traditionnels, comme le bicarbonate de soude, sont efficaces pour le ménage.

Pourquoi ? Le bicarbonate de soude peut être utilisé à de nombreuses occasions lors de l'entretien de la maison.

Il permet de détartrer, récurer, dégraisser, adoucir ou blanchir le linge, désodoriser, entretenir les canalisations...

Le bicarbonate de soude est sans conservateur, biodégradable.... Et il n'est pas nocif pour la santé.

Substances chimiques



spray désodorisant

Pour supprimer les mauvaises odeurs, aérer notre logement est préférable à l'utilisation d'un spray désodorisant.

Les sprays désodorisants augmentent la pollution de l'air intérieur et n'assainissent pas l'air.

Pourquoi ? La plupart des sprays qui émettent un parfum diffusent des substances chimiques dans l'air respiré.

Si on veut en savoir plus,

on peut lire la page « Adopter les bons gestes pour améliorer son air intérieur » .

Substances chimiques
pots de peinture et colle

On préfère les produits de décoration avec une étiquette A+.

Dans tous les cas et avant utilisation, on lit les conseils d'utilisation.

Pourquoi ? Les peintures, et autres produits de construction et de décoration, émettent plus ou moins de polluants volatils.

Les étiquettes des produits de construction et de décoration comportent une lettre en grand format. Elle indique le niveau d'émission du produit, dans l'air intérieur d'une pièce, en polluants volatils, appelés composés organiques volatils (COV). La notation va de « A+ » (meilleure note) pour le produit qui émet très peu ou pas du tout, à « C » pour le produit qui émet beaucoup, mais n'est pas pour autant interdit sur le marché.

Quand on est enceinte, on évite de participer aux travaux.

Pendant et après les travaux, on aère davantage pour évacuer les polluants. On stocke ces produits dans une pièce annexe de la maison (garage, cave, balcon, sous-sol).

Substances chimiques
Grille d'aération

On ne doit jamais boucher les grilles ou bouches d'aération. On pense à les nettoyer régulièrement.

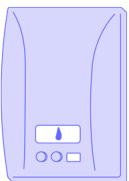
Pourquoi ? Les grilles ou bouches d'aération servent à ventiler l'air intérieur.

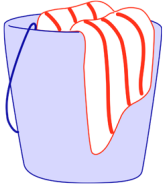
Ventiler permet de renouveler l'air du logement en continu afin d'évacuer les polluants et l'excès d'humidité.

Si le logement est équipé d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC), un professionnel qualifié doit assurer son entretien tous les trois ans environ afin d'assurer son bon fonctionnement.

C'est l'occupant du logement qui doit s'en charger (le locataire ou le propriétaire occupant).

Air intérieur





chaudière

Une chaudière doit obligatoirement être vérifiée par un professionnel qualifié régulièrement.

Tous les ans, si le combustible est du gaz ; et tous les six mois s'il s'agit de fioul, de bois ou de charbon. C'est le locataire ou le propriétaire occupant qui doit assurer l'entretien de l'installation (chaudière, conduit de fumée individuel).

Pourquoi ? La chaudière peut émettre du monoxyde de carbone (CO), gaz imperceptible et très toxique.

Et ce, en cas de dysfonctionnement ou d'une mauvaise ventilation pour les chaudières raccordées à un conduit de fumée ou à une ventilation mécanique contrôlée (VMC).

Toute exposition au monoxyde de carbone chez une femme enceinte nécessite un passage en caisson hyperbare à l'hôpital afin d'évacuer au plus vite le CO du corps.

Les premiers signes d'intoxication au monoxyde de carbone sont des maux de tête, des nausées/vomissements ou des vertiges.

Si plusieurs personnes dans la même pièce présentent ces symptômes, c'est un signe d'alerte. Dans ce cas, on appelle immédiatement les secours (112) et on sort dehors.

Air intérieur
nettoyeur vapeur

On privilégie l'utilisation d'un nettoyeur vapeur pour le ménage.

Pourquoi ? Le nettoyeur vapeur, en remplaçant l'utilisation de produits ménagers, diminue notre exposition aux polluants chimiques.

La vapeur dissout les graisses, nettoie en profondeur. Elle débarrasse la surface des bactéries, des acariens... Le lavage humide capture les polluants et les allergènes.

On pense à bien aérer ou avoir une bonne ventilation pour évacuer l'excès d'humidité.

Substances chimiques
serpillère

Un lavage humide des sols régulier permet de se débarrasser des poussières contenant notamment des polluants.

Pourquoi ? En l'absence d'aspirateur à filtre HEPA, un lavage humide permet de capter les poussières sans dispersion dans l'air de la pièce.

Pour en savoir plus sur les polluants de notre air intérieur,

on peut consulter la page « Adopter les bons gestes pour améliorer son air intérieur ».

Substances chimiques

Si on a autour de soi des proches (famille, amis, voisins) qui peuvent nous donner un coup de main pour les tâches ménagères, cela peut être d'une grande aide.

Surtout dans les premières semaines après la naissance.

Pourquoi ? Les premières semaines après la naissance sont particulièrement fatigantes pour les jeunes parents.

Quand on reçoit une aide concrète pour les activités du quotidien, cela peut nous permettre de nous reposer. Cette aide peut venir de nos proches. En tant que proche on peut aussi encourager les jeunes parents à se reposer, à faire une sieste et pendant ce temps on peut s'occuper d'une tâche ménagère.

On peut aussi se rapprocher de la CAF pour savoir si on peut avoir un soutien avec l'intervention d'une aide à domicile.

Plus d'infos sur la page « Bénéficier d'un accompagnement à domicile après l'accouchement ».

Accompagnement



Cuisine



Réfrigérateur



Chambre



Coin bébé



Salon



espace rangement



extérieur



salle de bain

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/espace-rangement>





•