



10 ACTIONS
pour
CRÉER UNE
CHAMBRE SAIN
POUR VOTRE
ENFANT

Virginie VINAS



A lire très important



Ce livre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation Commerciale - Pas de modification - 4.0 International, ce qui veut dire que vous êtes libre de le partager, le copier, le distribuer et le communiquer par tous les moyens et tous les formats selon les conditions de la licence citée, c'est à dire notamment **sans le modifier, sans le vendre, en citant l'auteur Virginie Vinas et en incluant un lien vers : <https://lazuli-interieur.com/>**

Chers parents et futurs parents,

Savez-vous que l'air à l'intérieur de nos habitations est 5 à 6 fois plus pollué que l'air extérieur ?⁽¹⁾ Sachant que nos enfants passent une grande partie de leur temps dans leur chambre, pour jouer ou dormir, il est important de **faire les bons gestes pour leur proposer un environnement** qui sera le plus sain possible. Les enfants font partie des personnes les plus vulnérables. Créer des espaces sains est l'occasion de leur proposer le meilleur environnement possible **en évitant les sources de pollution qui ont un impact sur leur santé future.**

Mais comment s'y prendre ? Comment créer un espace qui soit non seulement attrayant et fonctionnel, mais surtout, sûr et sain ? Comment naviguer dans le dédale d'options et de marques disponibles, des peintures murales aux meubles, en passant par les tissus et la literie ? **Comment faire les meilleurs choix ?**

C'est précisément la question à laquelle j'ai souhaité répondre au travers de ce guide. C'est le document que j'aurais aimé avoir pour créer les chambres de mes deux enfants quand j'ai rénové ou fait construire ma maison. J'ai synthétisé mes **10 meilleures pratiques pour vous aider à créer un espace qui fera non seulement le bonheur de votre enfant, mais qui garantira aussi son bien-être et sa santé.**

Que vous soyez en plein préparatifs pour l'aménagement de la chambre de votre futur bébé, que vous souhaitiez simplement faire quelques ajustements dans une chambre existante, et que vous vous souciez de l'impact des polluants sur la santé, ce guide est fait pour vous.

(1) Source ADEME – Agence de la transition écologique.

1

Vérifier la bonne

ventilation de la pièce

Créer une chambre saine pour votre enfant consiste, en tout premier lieu, à **s'assurer que l'espace est bien ventilé**. Je sais, cette action peut sembler technique, surtout en introduction de ce guide. Néanmoins, c'est **l'étape fondamentale** par laquelle il faut commencer ! **Assurer une bonne ventilation** dans une pièce est en effet essentiel pour **garantir un environnement sain pour votre enfant**.

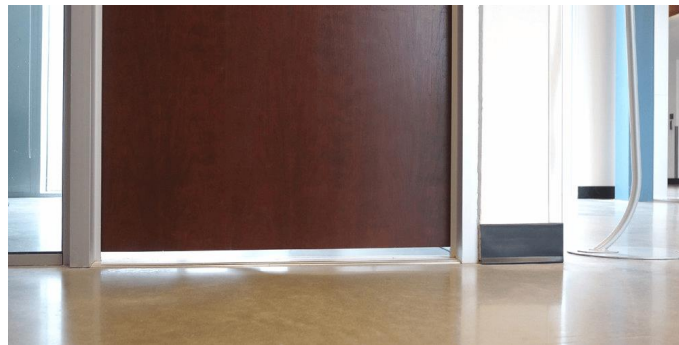
Elle permet de **diluer et d'évacuer les polluants intérieurs** et d'éviter les problèmes d'**humidité excessive** qui peuvent entraîner des moisissures.

Pour mettre en place une bonne ventilation, plusieurs éléments sont à **vérifier** :

1. **La VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) de votre logement doit fonctionner correctement**. Ces grilles et conduits cachés, généralement situés au départ de vos pièces d'eau (cuisine ou salle de bain), sont les gardiens de la bonne circulation de l'air dans votre habitat. **Les grilles d'extraction doivent être propres et nettoyées régulièrement**.
2. **Les grilles d'aération de vos fenêtres doivent être propres et en bon état**. Il est conseillé de les nettoyer régulièrement, une à deux fois par an, en les démontant si nécessaire. Ces grilles permettent à **l'air extérieur de pénétrer dans la chambre de votre enfant**, même lorsque les fenêtres sont fermées.

3. L'espace disponible entre la porte et le sol, le « détalonnage » de la porte doit être d'au moins 1 cm. C'est la dimension conseillée pour permettre une bonne circulation de l'air dans la pièce, facilitant ainsi l'action de la VMC.

Nota : En dehors de situations de dégâts des eaux ou d'infiltrations, la présence de moisissures dans une chambre est généralement l'indicateur d'une mauvaise ventilation de la pièce.



Sources : [Atlantic](#), [Izy by EDE](#), [Energissime.fr](#)

COMMENT CIRCULE L'AIR DANS LE LOGEMENT ?



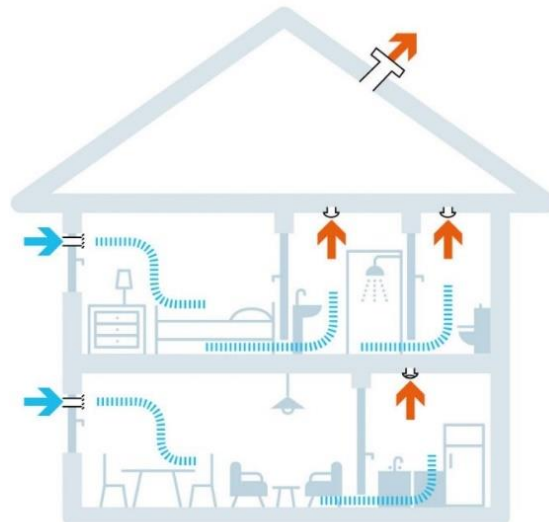
L'air frais est pris à l'extérieur au niveau des entrées d'air situées pas trop près du sol sur les façades ou les fenêtres des pièces principales (chambre, salon, séjour...)



L'air frais balaie toute la maison grâce à des espaces laissés sous les portes (détalonnage) qu'il faut veiller à laisser libre au moment de la pose d'un revêtement de sol par exemple.



L'air vicié est évacué des pièces de service (salle de bains, cuisine, WC) par des bouches d'extraction situées près du plafond puis par la cheminée.



Principe de la ventilation simple flux

Source : « La ventilation » publié par l'ADEME

Pour en savoir plus :

<https://librairie.ademe.fr/cadic/7180/guide-bien-ventiler-logement.pdf>

<https://www.izi-by-edf-renov.fr/blog/aeration-vmc-fenetre>

2

Aérer la chambre

tous les jours

L'air intérieur étant plus pollué que l'air extérieur, il est très important de **renouveler quotidiennement l'air dans la chambre de votre enfant**. Ouvrir en grand la fenêtre pendant 5 à 10 min par jour est complémentaire à votre système de ventilation.

Cette action a plusieurs avantages :

- **Éliminer les polluants intérieurs** : Un renouvellement régulier de l'air peut réduire la concentration des polluants tels que les allergènes, les COV (composés organiques volatils) et le dioxyde de carbone expiré par votre enfant pendant son sommeil.
- **Réduire l'humidité** : Un air intérieur trop humide peut favoriser le développement de moisissures et d'acariens, qui sont nocifs pour la santé de votre enfant.
- **Améliorer la qualité du sommeil** : Un air frais et pur améliore la qualité du sommeil, augmentant ainsi le niveau de récupération de votre enfant pendant sa nuit.



Pour bénéficier de ces avantages, vous pouvez **aérer la chambre le matin avant de quitter la maison et/ou en fin de journée** pour assurer un environnement de sommeil apaisant et frais à votre enfant. Lors des périodes de pollens, pour minimiser l'exposition aux allergènes, il est **préférable d'aérer la pièce la nuit ou très tôt le matin.**

3

Créer une atmosphère

harmonieuse et apaisante

En tant que parents, nous cherchons tous à **créer le meilleur environnement possible pour nos enfants**. Créer un espace sain, c'est aussi **créer un espace qui favorise leur développement et leur bien-être**. La 3ème recommandation de ce guide n'impacte pas directement la qualité de l'air mais plutôt **le bien-être général de votre enfant**.

En tant que designer d'intérieur, la chambre d'un enfant est pour moi bien plus qu'un lieu de sommeil. C'est aussi **un refuge, le premier espace personnel de votre enfant**, tout en étant **un terrain de jeu et un lieu d'apprentissage**. De ce fait, lors de la conception d'une chambre saine, il m'est important de veiller à **créer une atmosphère harmonieuse, apaisante et fonctionnelle**, dans laquelle l'enfant aime se retrouver.



Une atmosphère harmonieuse instaure **un sentiment de sécurité et de confort**. Elle permet à votre enfant de se détendre, de jouer librement et de laisser libre cours à

son imagination. Les **harmonies de couleurs l'éveillent** dès son plus jeune âge **au sens du beau et de l'harmonie**. Un environnement apaisant, quant à lui, favorise le **sommeil de qualité**, essentiel pour sa croissance et son développement.

Pour instaurer cette harmonie, il est important de **trouver un équilibre délicat entre les couleurs, les textures, la lumière et l'espace**. Selon les principes du Feng Shui, la chambre doit être un lieu Yin, c'est-à-dire avec des couleurs douces qui aident à instaurer la tranquillité. Vous pouvez également **utiliser des textures confortables qui invitent au toucher et à la découverte**. L'éclairage joue également un rôle crucial. Prévoyez-le **doux et tamisé** pour préparer votre enfant à la nuit et au sommeil réparateur.

Pour en savoir plus :

- *Sur les harmonies de couleurs :*
 - [Harmonie de couleur chez soi - Lazuli \(lazuli-interieur.com\)](https://www.lazuli-interieur.com/actualites/harmonie-de-couleur-chez-soi)
 - [Des intérieurs en harmonie de couleur - Lazuli \(lazuli-interieur.com\)](https://www.lazuli-interieur.com/actualites/des-interieurs-en-harmonie-de-couleur)
- *Sur l'aménagement de chambre de bébé :*
 - [Une chambre bébé dans un petit espace - Lazuli \(lazuli-interieur.com\)](https://www.lazuli-interieur.com/actualites/une-chambre-bebe-dans-un-petit-espace)

4

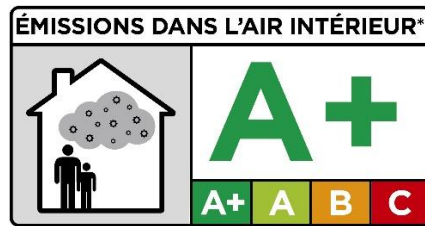
Utiliser des --- peintures saines

Créer un **nouvel espace** pour son enfant implique généralement **une nouvelle décoration**. Que ce soit parce que bébé va bientôt pointer le bout de son nez ou simplement parce que l'ancienne décoration ne répond plus à vos attentes, refaire la décoration rime souvent avec **nouvelles peintures pour les murs de la pièce**.



Lors de l'aménagement d'une chambre saine pour votre enfant, le choix de la peinture utilisée revêt une **importance particulière, notamment vis-à-vis de la qualité de l'air**. Depuis le 1er septembre 2013, tous les produits de construction et de décoration sont tenus d'afficher une étiquette indiquant leur performance en matière de qualité de l'air. C'est ce que signifie le **pictogramme "A+" que vous voyez sur les pots de peinture**. L'essentiel des peintures sont aujourd'hui classées A+. Il est néanmoins important de noter que cette classification s'applique 28 jours après

l'application de la peinture. Il est donc recommandé de ne pas faire dormir votre enfant dans la pièce immédiatement après l'application de celle-ci.



Si vous cherchez à aller au-delà de cette exigence pour obtenir encore mieux vis-à-vis de la qualité de l'air, je vous conseille d'opter pour des peintures situées dans la fourchette inférieure de la gamme A+. C'est le cas des peintures biosourcées. Grâce à leur résine végétale et leur solvant à base d'eau, ces peintures présentent une très faible teneur en COV (composés organiques volatils), ce qui en fait les plus performantes à cet égard.



5

Poser un revêtement --- de sol adapté

Un aspect souvent négligé, mais crucial dans la création d'une chambre saine pour votre enfant, est le choix du **revêtement de sol**. Le sol représente une grande surface dans la chambre. Le matériau utilisé peut avoir un **impact significatif sur la qualité de l'air**. Pour assurer un environnement le plus sain possible, je vous invite à **privilégier les matériaux faciles à nettoyer, naturels et non toxiques**.

La **meilleure solution**, en ce qui concerne la qualité de l'air, est selon moi le **carrelage**. Exempt de colle et très facile à nettoyer, c'est la **solution la plus saine vis-à-vis de la qualité de l'air**. L'inconvénient est son côté froid au toucher et sa finition qui peut ne pas être assez chaleureuse pour une chambre.

Les **sols en parquet** apportent une sensation chaleureuse et naturelle à la pièce. Pour la qualité de l'air de la pièce, il est préférable de choisir **les parquets contrecollés qui contiennent moins de composés organiques volatils (COV)**. Il est aussi conseillé d'**éviter les parquets vitrifiés** qui peuvent dégager des formaldéhydes dans la chambre de votre enfant. En effet, le vernis appliqué peut à lui seul avoir un impact sur la qualité de l'air. Le **pictogramme du produit fini** vous donnera une indication sur son niveau d'émission dans l'air. Aidez-vous de cette donnée pour faire le meilleur choix.



Autre choix possible, le **linoléum**, composé de **matériaux naturels** comme la résine de lin, la farine de bois et la craie, c'est une alternative écologique aux sols en vinyle ou PVC. Attention à ne pas les confondre ! En effet, on appelle généralement linoleum les sols en PVC. Le véritable linoleum est durable, hypoallergénique et disponible dans une grande variété de couleurs. **Le choisir clipsable vous évitera d'avoir à le coller**, ce qui sera préférable vis-à-vis de la qualité de l'air.

Dans tous les cas, demandez le pictogramme du matériau fini pour vérifier qu'il est A+. Et rappelez-vous de **bien déballer vos articles avant montage pour éliminer les produits volatils**. À moins de supprimer toutes les toxicités (colles et vernis), il est préférable d'attendre environ un mois avant d'installer votre enfant dans sa chambre.

Le sol de la chambre de votre enfant n'est pas seulement un lieu de marche, mais aussi une **zone de jeu**. Il est donc essentiel de choisir un matériau qui soit à la fois propice à sa créativité et sûr pour sa santé.

6

Choisir des meubles --- non toxiques

Créer une chambre saine pour son enfant, c'est également **opter pour des meubles qui n'émettent pas ou plus de substances nocives**. Pour cela, deux solutions s'offrent à vous.

La première est de **favoriser l'acquisition de meubles en bois brut et massif**, plutôt que ceux fabriqués à partir de bois aggloméré ou mélaminé. Malgré les nombreux progrès réalisés, les **bois agglomérés**, en raison de leur processus de fabrication, utilisent des **colles susceptibles d'émettre des formaldéhydes** qui polluent l'air respiré par votre enfant. Tout comme pour les sols, il est essentiel de faire attention aux peintures et vernis employés.



La deuxième solution consiste à **envisager l'achat de mobilier d'occasion**. Non seulement cette démarche permet de **réduire notre impact écologique** en donnant une seconde vie à des meubles qui auraient pu finir en décharge, mais elle permet également de **bénéficier de meubles ayant déjà émis la majeure partie des composés organiques volatils (COV)** qu'ils contenaient. C'est une alternative qui allie respect de la santé de votre enfant et ameublement responsable.



Il vous faudra alors **inspecter attentivement ces meubles** pour vous assurer de leur sûreté et de leur **bon état**, et vérifier qu'il n'y a pas de petits éléments susceptibles de se détacher et de présenter un danger pour votre enfant.

L'achat de mobilier de seconde main est aussi un **excellent moyen de maîtriser son budget**. Chaque pièce peut être choisie méticuleusement, permettant de créer une chambre à la fois originale et saine pour votre enfant.

7

Utiliser une literie --- et des textiles sains

Autres éléments très présents dans la chambre de votre enfant sont les textiles. Des draps de lit aux rideaux, en passant par les tapis, les coussins et les matelas, les textiles occupent une grande part de la chambre. Il est donc essentiel de **choisir des textiles sains** pour assurer un **environnement sûr et confortable** pour votre enfant.

Malheureusement, de nombreux textiles conventionnels contiennent une variété de substances chimiques potentiellement nocives. Par exemple, **certaines teintures et traitements peuvent contenir des métaux lourds ou des phtalates**. Pour leur assurer une meilleure tenue, les rendre infroissables, assurer un tombant impeccable, ou encore les rendre résistants aux tâches et à l'eau, les tissus peuvent être **traités avec des composés qui sont des perturbateurs endocriniens ou des formaldéhydes**.



Pour créer une chambre avec des textiles sains pour votre enfant, il suffit de **privilégier les textiles naturels**, tels que le **coton biologique**, le **lin** ou la **laine**, qui n'ont **pas été traités** avec des produits chimiques toxiques. Les textiles certifiés par des labels écologiques, tels que le [label Oeko-Tex](#) ou le label [GOTS \(Global Organic Textile Standard\)](#), garantissent l'absence de substances nocives. Choisissez également des matières faciles à nettoyer pour minimiser l'accumulation de poussière et d'allergènes.

En choisissant des textiles sains, vous soutenez également **une industrie plus respectueuse de l'environnement et des personnes** qui manipulent ces produits.

8

Organiser, Ranger

Nettoyer

L'action n°8, "**Organiser, Ranger, Nettoyer**" est aussi une étape importante pour **maintenir une chambre saine** pour votre enfant. En effet, un espace **bien organisé et régulièrement nettoyé** favorise non seulement **un environnement sain** pour sa santé, mais contribue également à son **bien-être**.

Une chambre bien organisée, c'est tout d'abord **un espace qui peut être aménagé et rangé de manière intuitive**. En séparant les zones de **jeu, de sommeil et d'apprentissage**, il est plus facile de maintenir l'ordre et la propreté. Les jouets restent dans la zone de jeu, les livres dans la zone d'apprentissage, ce qui évite que tout ne se mélange. Cette organisation sera bénéfique pour votre enfant car **chaque espace a une fonction différente**, qu'il saura distinguer.

Utiliser des rangements adaptés à la taille de votre enfant va lui permettre **d'accéder facilement à ses jouets et ses livres, et d'apprendre à les ranger lui-même**. Cela aidera votre enfant à comprendre et à respecter l'ordre de sa chambre.



Le rangement est également essentiel pour éviter l'accumulation de poussière et d'allergènes. N'hésitez pas à trier régulièrement les jouets et les vêtements de votre enfant pour **garder uniquement ce qui est vraiment utilisé et aimé**.

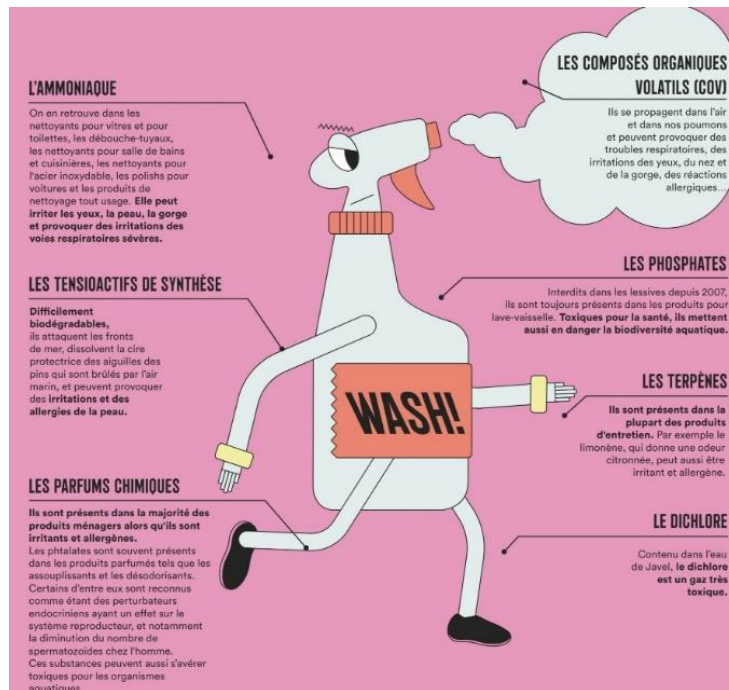
Enfin, le **nettoyage régulier** est la clé pour maintenir **une bonne qualité de l'air** dans la chambre. Optez pour des **produits de nettoyage écologiques et non toxiques** pour éviter d'introduire des substances chimiques nocives (voir l'action 9). N'oubliez pas de nettoyer une à deux fois par an les textiles, comme les rideaux, les tapis et la literie, et **d'aérer la chambre pour renouveler l'air** (voir l'action 1).

En adoptant ces habitudes simples, vous contribuez à **créer et à maintenir une chambre saine pour votre enfant**, tout en lui transmettant de façon naturelle l'importance de le faire.

9

Utiliser des produits --- d'entretien non toxiques

Les produits ménagers classiquement achetés dans le commerce peuvent contenir des composés organiques volatils (COV), de l'ammoniaque, des tensioactifs de synthèse et des parfums chimiques qui peuvent être irritants et allergènes, mais aussi des phosphates, des terpènes, et du dichlore.



Source : [Ademe](#)

Il faut savoir que 91% des produits ménagers testés émettent des formaldéhydes, une substance cancérigène avérée pour l'homme, d'après le [CIRC](#) (Centre International de Recherche sur le Cancer). Améliorer la qualité de l'air dans la chambre de son enfant consiste donc, en complément des actions précédentes, à la nettoyer de façon saine.

Pour supprimer ou limiter au maximum ces substances, vous pouvez **utiliser des produits d'entretien écologiques**, fabriqués essentiellement avec des produits naturels. Les produits labélisés **ECOCERT** seront les plus pertinents à cet égard. Une autre solution, plus radicale, consiste à **réaliser ses propres produits d'entretien**. C'est ce que l'ADEME préconise et c'est ce que j'ai personnellement choisi pour l'entretien de ma maison, m'évitant de perdre de l'énergie dans le tri des marques.



Une autre solution très saine et efficace consiste à **utiliser un appareil de nettoyage vapeur**. Cette solution est très utile pour nettoyer les vitres, les sols mais aussi certains textiles comme les tapis.

En nettoyant la chambre de votre enfant avec des produits ménagers sains, vous l'évitez de respirer des produits nocifs pour sa santé.

Comment j'ai réussi à passer aux produits ménagers maisons ? :

- [Défi 30 jours - Remplacer mes produits ménagers toxiques par des alternatives saines - Lazuli \(lazuli-interieur.com\)](#)
- [Défi 30 jours - Produits ménagers maison - Lazuli \(lazuli-interieur.com\)](#)

En savoir plus sur les effets des produits ménagers :

- [Impact des produits d'entretien sur la qualité de l'air intérieur - La librairie ADEME](#)
- [ETUDES SUR LES PRODUITS MENAGERS ET DESODORISANTS ET LA QUALITE DE L'AIR INTERIEUR : LES PRODUITS DITS « NATURELS » OU « ASSAINISSANTS » EGALEMENT A UTILISER AVEC PRECAUTION \(ademe.fr\)](#)

10

Sécuriser la chambre

de votre enfant

Le bien-être de votre enfant ne se limite pas à la qualité de l'air qu'il respire et à une atmosphère apaisante et harmonieuse. Il est également essentiel de **créer un espace dans lequel il est en sécurité**.

Pour sécuriser la chambre de votre enfant, vous pouvez commencer par les meubles. Assurez-vous que tous **les meubles de la chambre sont stables et sécurisés** afin de ne pas basculer si votre petit(e) aventurier(e) décide de les escalader ou simplement de s'accrocher dessus pour se hisser. **Les coins pointus doivent être couverts** avec des protecteurs d'angle pour éviter toute blessure accidentelle.

Le lit doit également être **adapté à l'âge et à la taille de votre enfant**. Les barrières de sécurité sont un excellent ajout pour éviter les chutes pendant le sommeil. **L'espacement entre les barreaux** doit être suffisamment étroit pour prévenir tout risque d'étranglement. Les fenêtres peuvent présenter un risque pour les enfants en bas âge si elles sont à basse hauteur. Dans ce cas, installez des **verrous ou des arrêts de fenêtre** pour empêcher votre enfant de les ouvrir tout seul. L'installation d'une **barrière amovible**, comme celle que nous utilisons pour bloquer l'accès à un escalier, est une autre option possible.



Source : [CAMIF](#)

N'oublions pas les **prises électriques**, qui sont souvent à hauteur des yeux pour les tout-petits. Utilisez des **cache-prises** pour éliminer les risques d'électrocution. De plus, tous les fils et câbles électriques doivent être hors de portée. Dès que l'enfant sera un peu plus grand et en âge de comprendre qu'il ne faut pas toucher, vous pourrez les supprimer.

Enfin, veillez à ce que tous les jouets et objets de décoration soient **non-toxiques** et ne présentent pas de petites pièces qui pourraient être ingérées.

En sécurisant la chambre de votre enfant, vous créez **un environnement** où il peut explorer, apprendre et grandir **sans risque et en toute sérénité**.

Nous voici arrivés à la fin de ce **guide d'accompagnement à la création d'une chambre saine pour votre enfant**.

J'espère très sincèrement qu'il vous aidera à **passer à l'action**. N'oubliez pas, **chaque petite action** que vous entreprenez pour aménager et décorer la chambre de votre enfant **peut avoir un impact significatif sur son bien-être et sa santé**. Vous avez le **pouvoir de créer un environnement sûr, sain et stimulant** pour votre petit bout de chou, alors n'hésitez pas à vous mettre à la tâche.

J'aime à penser que les chambres de nos enfants sont **bien plus que de simples lieux de repos**. Ce sont également des **espaces de jeu et d'apprentissage**. Ces pièces de vie sont aussi pour nos enfants **leur premier espace personnel**. Un espace qui doit **favoriser leur développement** et dans lequel ils doivent **se sentir bien**, et dans lequel **chaque parent doit les sentir en sécurité**.

Pour toutes **questions ou conseils complémentaires**, n'hésitez pas à **me contacter par mail ou sur les réseaux sociaux**. Je vous invite à rejoindre dès à présent [le groupe Facebook « Lazuli – Créer des espaces sains pour vos enfants »](#), un groupe de parents engagés dans cette voie. Pour ne manquer aucun contenu d'inspiration et conseils, n'hésitez pas aussi à **vous abonner aux réseaux sociaux**, sur [Instagram](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#) ou [Pinterest](#).

Intérieurement Vôtre

Virginie Vinas, créatrice et rédactrice du blog Lazuli.



virginie.vinas@lazuli-interieur.com



Ressources complémentaires :

- *La qualité de l'air intérieur (QAI) pour les Nuls – par les experts et des membres de l'APQAI sous la direction de Nicolas BLONDET*
- *Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI) – Rapport final Campagne Nationale Logements 1 – Etat de la qualité de l'air dans les logements français – Mai 2007*