Articles

Comment aménager la chambre de bébé au naturel ?

On aménage la chambre de bébé au naturel avec des meubles, un lit bébé et de la déco écologiques. Nos conseils pour bien choisir et les trouver pas cher.

Aménager la chambre de bébé au naturel

Sommaire :

- Préparer la chambre de bébé
- Les meubles
- Les accessoires du dodo
- La déco

- - - - - - - - - - - - - - - - -

Préparer la chambre de bébé

L’arrivée de bébé rime souvent avec aménagement pour offrir à son petit bout un espace douillet. Mais **certains travaux engendrent des pollutions intérieures**, qui peuvent affecter la santé de bébé.

Pour limiter les risques, **on prépare la chambre le plus tôt possible** afin de l'**aérer** un maximum avant l'arrivée de bébé. Aérer permet déjà d'éliminer certains polluants de l'air intérieur. On évite évidemment de réaliser les travaux de peintures et de rénovation si on est enceinte.[1]

On opte aussi pour des **matériaux sains et écologiques**, qui émettent peu ou pas de substances nocives.

La peinture

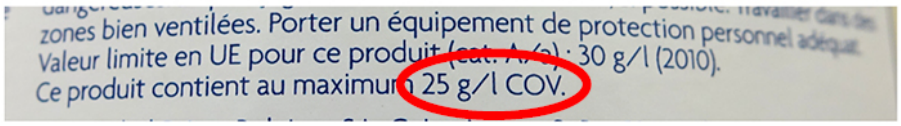
On privilégie des peintures naturelles plutôt que synthétiques, par exemple à base de chaux ou d'argile. Ces peintures sont issues de ressources naturelles, aident à réguler l'humidité et n'irritent pas les voies respiratoires. On peut les fabriquer soi-même ou les acheter toutes prêtes. Cerise sur le gâteau : en plus d'être **plus saines et plus écologiques**, elles coûtent aussi **moins cher** qu'une peinture de marque.

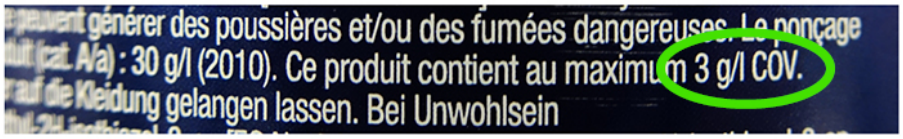
Exemples de prix de peinture (prix au m² par couche) :

Peinture naturelle DIY	Peinture murale écologique	Peinture murale (latex) de marque
à partir de 0,3 €	**1 €**	**3 €**

> **Voir la recette pour fabriquer sa peinture à la chaux.**

Si on opte pour une peinture plus classique, **on vérifie sur l'étiquette le taux de COV** (composés organiques volatils) et on choisit le plus faible.





La teneur en COV est indiquée sur l'étiquette de la peinture.
Au sein de l'Union européenne, elle ne peut dépasser 30g / litre.

> **Lire aussi : Comment choisir une peinture écologique ?**

Le revêtement de sol

Pour le sol, on choisit un revêtement facile à nettoyer et qui émet peu de polluants.

Le **parquet en bois** (du bois plein, pas du stratifié) est une option saine. Si on préfère un sol souple, on choisit du **linoléum**. Le lino est naturel, contrairement au vinyle qui est synthétique (du plastique) et émet des phtalates (des perturbateurs endocriniens).

On évite la moquette car elle peut causer des allergies.[2]

Linoléum, prix de départ au m²	Vinyle, prix de départ au m²	Moquette, prix de départ au m²
10 €	**20 €**	**15 à 25 €**

> **Plus d'info : Quel revêtement de sol choisir ?**

Les meubles

Du mobilier naturel

On privilégie des meubles en matériaux naturels, comme du **bois massif**. Les agglomérés et certains revêtements plastiques (même s'ils ont un décor imitation bois) diffusent des substances potentiellement nocives dans l'air ambiant et cela parfois pendant des années. Elles causent des irritations et sont à éviter pour bébé qui est en plein développement !

Pour réduire les coûts d'achat, on trouve beaucoup de **meubles de qualité à prix réduit en seconde main**. Avec l'avantage que les meubles se sont déjà déchargés de leurs substances nocives pendant plusieurs années. Et pourquoi pas transformer un meuble en le customisant pour bébé ?

On peut également se tourner vers des meubles neufs porteurs d'une label ou fabriqués en Belgique.

> **Lire nos 9 conseils pour acheter un meuble écologique**

Le lit bébé et la table à langer

On peut choisir des modèles économiques comme le **lit évolutif** qui accompagnera le sommeil de bébé de 0 à 15 ans.

Parfois, le lit bébé intègre la table à langer, ce qui permet encore de réduire le prix. Mais si ce n'est pas le cas, investir dans une table à langer n'est pas indispensable. Par exemple, on peut poser le matelas à langer sur le dessus de la commode ou simplement sur une petite table.

Exemple de lit évolutif

Lit évolutif seconde main	Lit évolutif neuf	Lit bébé + lit enfant + table à langer neufs
À partir de 50 €	**500 €**	**250 à plus de 1000 €**

Le **matelas** du lit bébé est un autre incontournable. L'idéal est de l'acheter **neuf** pour qu'il réponde aux normes de sécurité actuelles et soit parfaitement adapté à la taille du berceau. On le choisit **ferme** car, trop mou, il présente un risque d'étouffement du bébé quand il se trouve sur le ventre. On opte pour un matelas **en matière naturelle (laine, bambou…)** avec un écolabel et si possible fabriqué en Europe. On évite ceux qui ont un traitement anti-acariens car ces produits sont néfastes pour la santé.

Pour les housses de matelas ou la couverture, on privilégie aussi les tissus écologiques. Ou pourquoi pas suivre un tuto pour les coudre soi-même à partir d'un tissu de belle qualité, pour faire des économies.

Les accessoires du dodo

Jusqu’à 18 mois, on évite l’oreiller et la couette pour prévenir les risque d’étouffement. De même que le tour de lit. On préfère **un sac de couchage ou une gigoteuse, si possible en tissu bio**. On en trouve en deuxième main à partir de 5 €.

Pour le petit équipement aussi, on peut opter pour la **seconde main** :

- un **babyphone** pour surveiller bébé pendant ans son sommeil. Parmi les différents modèles, on en choisit un qui émet peu d'ondes et on le place à au moins un mètre de son enfant. Voir nos conseils pour bien choisir et utiliser son babyphone. Utile : certains mutuelles mettent aussi des babyphones en location.
- une **veilleuse** pour laisser une petite lumière à bébé. Il en existe avec des LED, rechargeables sur prise ou à utiliser avec des piles rechargeables.
- …

La déco

Côté déco, **on mise sur la seconde main, la récup’ et le DIY**.

On peut par exemple créer des étagères avec des anciens tiroirs, un mobile avec une ancienne roue de vélo ou des branches, des origamis avec des chutes de papier, des coffres à jouets avec des caisses en bois…

Étagère murale en tiroirs, mobiles, caisse à jouet de récup et en carton.

Mobile récup’ et DIY	Mobile seconde main	Mobile neuf
À partir de 0 €	**À partir de 2 €**	**12 à 100 €**

Source et plus d’infos

- Bébé au naturel : quel matériel utile et pas cher choisir ?
- Brochure « Le plastique, c’est pas automatique », écoconso, 2016
- Brochure « Le matériel de bébé, petit guide pour bien choisir », ONE, 2016
- Matelas pour bébé, des modèles dangereux, UFC Que choisir, 30/11/2018

- -

[1] Source : ONE.

[2] Source : ONE.

[3] Prix via ecobabies.be.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/comment-amenager-la-chambre-de-bebe-au-naturel