



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL

Octobre 2020

*Elsa Landaverde*

### Préparer la chambre de bébé en toute sécurité

Préparer une chambre pour le bébé est une étape passionnante pour les futurs parents. De nombreuses familles devront entreprendre des travaux de rénovation afin d'accueillir le bébé. Puisque les mères sont souvent impliquées dans cette étape, il est important de tenir en compte leur santé lors des rénovations. Pendant la grossesse, une femme doit être consciente des éventuelles expositions chimiques environnementales, car plusieurs substances peuvent facilement être transférées au bébé en passant par le placenta et le lait maternel. Pour le fœtus et les nouveau-nés, l'exposition aux composants toxiques peut avoir de nombreux effets négatifs sur la santé, certains ayant même des répercussions plus tard dans la vie. C'est pourquoi il est important de prendre des précautions supplémentaires lors des rénovations, en particulier dans les maisons anciennes. Voici quelques mesures qui peuvent être prises pour créer un environnement sûr pour la mère et son futur enfant.

**Limitez l'exposition aux poussières nocives.** Les rénovations de logements sont considérées comme une source de pollution de l'environnement intérieur. Les études actuelles montrent que les concentrations de composés

Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec  
(ASEQ-EHAQ)

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0 / P.O. Box 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 ☎ 450-227-4143 bureau@aseq-ehaq.ca / office@aseq-ehaq.ca

[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca) / [www.HypersensibiliteEnvironnementale.com](http://www.HypersensibiliteEnvironnementale.com) / [www.ecoasisquebec.ca](http://www.ecoasisquebec.ca)

organiques volatils (COV) à l'intérieur sont plus élevées après les activités de rénovation. Les COV se trouvent dans divers articles de construction tels que les revêtements de sol, les matériaux de construction, les habillages de fenêtres et les nouveaux meubles. Si vous enlever ces matériaux cela peut entraîner la libération de COV, de poussière et de moisissure dans l'environnement intérieur, augmentant ainsi le risque d'exposition. L'exposition prénatale à la pollution atmosphérique peut engendrer une augmentation de risque d'asthme, d'eczéma et d'allergies tôt dans la vie. Certaines études montrent également une relation entre l'exposition aux rénovations chez la mère et le risque accru de cardiopathie congénitale chez les nouveau-nés. Par conséquent, si vous participez à des rénovations majeures, il est préférable de suivre certaines directives mentionnées ci-dessous.

**Restez informé des matériaux présents dans votre maison.** Il est important de s'informer sur la présence de dangers cachés tels que la moisissure ou les matériaux nocifs avant de démolir des murs ou d'enlever des revêtements de sol. Les maisons plus anciennes peuvent contenir des matériaux moins sécuritaires, comme les peintures à base de plomb ou de l'amiante. La peinture utilisée à l'intérieur des maisons construites avant les années 1960 peut contenir du plomb. On s'expose au plomb lorsque la peinture est perturbée puisqu' elle peut créer de la poussière ou des éclats de peinture. Ces expositions doivent être complètement évitées pendant la grossesse, car l'intoxication au plomb peut causer des dommages au cerveau et au système nerveux du fœtus. Si vous trouvez de la peinture au plomb dans votre maison et que la peinture est en bon état, il suffit de la recouvrir de papier peint, de panneau mural ou de boiserie pour une protection contre l'exposition. Si la peinture doit être enlevée, il est important de suivre les recommandations de Santé Canada (ici: [Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec  
\(ASEQ-EHAQ\)](https://www.canada.ca/fr/health-</a></p></div><div data-bbox=)

canada/services/home-safety/lead-based-paint.html). L'amiante est un autre matériel nocif que l'on peut trouver lors des rénovations. Ce matériel était utilisé dans les maisons avant les années 1990. Bien qu'il n'y ait pas d'étude sur l'impact de l'amiante sur le fœtus, on sait que son exposition peut avoir des effets négatifs chez le reste de la famille. Le danger survient lors de l'inhalation des particules d'amiante. Cela peut entraîner des difficultés respiratoires, des cicatrices des tissus pulmonaires et le cancer. En raison du risque élevé associé à ce matériel, un professionnel est tenu de le retirer avant de poursuivre le reste des rénovations.

**Utilisez une peinture à zéro COV.** Un moyen simple de redécorer une pièce pour accueillir le nouveau bébé sans nécessiter de travaux de rénovation majeurs est simplement de la peindre. Cependant, les peintures traditionnelles libèrent des COV. Comme mentionné précédemment, l'exposition aux COV peut être nocive pour le fœtus. Certaines peintures sans COV sont disponibles et sont totalement sans danger pour les femmes enceintes, les enfants, ainsi que les personnes hypersensibles aux produits chimiques.

**Quelques lignes directrices pour des rénovations saines :** isolez la zone du reste de la maison ; assurez-vous qu'il n'y a aucun signe de moisissure avant de commencer les travaux afin qu'il puisse être nettoyé en toute sécurité. Si la moisissure présente est importante ou sur une grande surface, appelez un professionnel pour une élimination en toute sécurité; s'assurer qu'il n'y a pas de toxines connues telles que le plomb et l'amiante (demander l'aide d'un professionnel si vous n'êtes pas certain); effectuer des rénovations uniquement aux moments de l'année où les fenêtres peuvent être ouvertes pour la ventilation et le dégazage de produits chimiques pendant la rénovation et une fois les travaux terminés, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus

d'odeur de nouvelles rénovations; choisissez uniquement les produits les moins toxiques ou sains, y compris les meubles qui dégagent rapidement des émanations. Finalement, n'oubliez pas de toujours porter un masque. Une femme enceinte ne doit pas être exposée à des rénovations. Cependant, s'il n'y a pas d'autre choix, les directives ci-dessus doivent être suivies. Il est important de s'assurer qu'il s'agit d'un petit projet, n'utilisant que des produits sans COV, impliquant très peu ou pas de poussière et en s'assurant que toutes les précautions sont prises pour protéger la mère et le bébé. Il existe également de nombreux produits sains disponibles sur le marché. Consultez notre guide pour en savoir plus sur ces options.

Pour plus information:

- <https://www.ecohome.net/guides/2361/choosing-safe-paints/>
- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/health-risks-asbestos.html>
- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/home-safety/lead-based-paint.html>
- [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1600-0668.2009.00631.x?casa\\_token=\\_HG8Gf1ZRIEAAAAA%3AIOBAn1A06-hvdpdQNZLKYUCDa\\_nThBug8TqmjnehcV9U5qi6-Wi6oo9qa0EXRaFqKucO4kDM9njVgqVI](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1600-0668.2009.00631.x?casa_token=_HG8Gf1ZRIEAAAAA%3AIOBAn1A06-hvdpdQNZLKYUCDa_nThBug8TqmjnehcV9U5qi6-Wi6oo9qa0EXRaFqKucO4kDM9njVgqVI)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4626367/>
- <https://pulse.seattlechildrens.org/the-dangers-of-home-renovation-keep-kids-safe-during-repairs/>