



Z z z

## Le mini guide santé de la chambre

*Rédigé par nos médecins*

En partenariat avec



## Test : Dormez-vous sainement ?

### 1. Combien de temps aérez-vous votre chambre à coucher chaque jour ?

- \* Minimum un quart d'heure
- \* Cinq minutes après j'ai froid
- \* Seulement quand j'ai trop chaud

### 2. A quelle fréquence lavez-vous vos draps ?

- \* Au moins, tous les 15 jours
- \* Tous les mois
- \* Quand ils sentent mauvais

### 3. Combien de fois passez-vous l'aspirateur dans les chambres ?

- \* Tous les deux jours
- \* Une fois par semaine
- \* Une fois par mois environ

### 4. En cas de travaux, privilégiez-vous les produits portant un écolabel ?

- \* Systématiquement
- \* Parfois
- \* Jamais

### 5. Fumez-vous dans votre chambre ?

- \* Jamais
- \* Ca m'arrive mais rarement et je vais à la fenêtre
- \* J'ai mon cendrier sur la table de nuit !



## Résultats

Vous avez un max de \*

**Dormeur en péril !**

Vous savez que votre chambre n'est pas encore au top... Ce mini-guide vous donnera des idées pour limiter les polluants qui s'y cachent.

Vous avez un max de \*

**Dormeur sain !**

Vous avez une chambre saine. Néanmoins, ce mini-guide peut vous donner des idées pour assainir encore mieux votre espace nuit !

Vous avez un max de \*

**Dormeur tout risque !**

Votre chambre est peut-être plus polluée qu'une rue et vous ne vous en rendez pas compte... Il vous faut absolument lire ce mini-guide !

## Une belle chambre pour bien dormir


Nous passons environ un tiers de notre journée dans notre chambre - et bien plus pour les enfants et les bébés. Pourtant, sans le savoir, nous laissons entrer chez nous de nombreux polluants : produits de bricolage, de décoration, meubles, peintures, produits d'entretiens ou encore... cigarettes ! Tous peuvent émettre de nombreuses substances polluantes potentiellement toxiques pour la santé.

Les effets de ces polluants sont variables suivant entre autre, le profil génétique, le type de produits et les doses utilisés, l'âge, le sexe, la fréquence ou la durée d'exposition. Les femmes enceintes et les enfants sont les plus sensibles.

Alors pour dormir, sans que cela tourne au cauchemar, voici neuf conseils pratiques de nos médecins et des experts en bricolage de Leroy Merlin. À adopter dès ce soir !



*Selon le Haut Comité de Santé Publique, l'air que l'on respire depuis son lit douillet pourrait être plus pollué que celui que nous respirons dans la rue !*



Pour entretenir les moquettes et les tapis, préférez les aspirateurs de type «Aspiro-brosseur» muni d'un filtre HEPA (Haute efficacité pour les particules de l'air) qu'il faudra changer régulièrement.

## Les neuf conseils de nos médecins

### #1. Aérez tous les jours

Il est indispensable d'aérer les chambres tous les jours et au minimum 15 minutes. Si vous habitez à côté d'un axe routier, aérez tôt le matin ou tard le soir pour éviter de faire entrer les polluants émis par le trafic.

### #2. Restez frais

Pour bien dormir, la température d'une chambre ne doit jamais excéder les 18°C. L'hiver, vous pouvez régler vos radiateurs afin qu'ils ne se déclenchent qu'en dessous de cette température... L'été, pensez à aérer dès que la nuit tombe et à croiser les volets la journée.

### #3. Dites aurevoir aux moisissures

Les moisissures se développent en cas d'humidité et présentent un risque allergène et toxique – surtout dans les chambres. D'abord, il est essentiel de les nettoyer. Ensuite, on peut s'équiper d'un déshumidificateur électrique. Si cela ne suffit pas, notamment en cas de mûres (champignons du bois), faites appel à un professionnel.

### #4. Nettoyez sans polluer

Les produits d'entretien classiques peuvent polluer l'air de votre chambre en émettant des composés dont certains sont reconnus comme cancérigènes. Vous pouvez les remplacer par des produits portant l'écolabel européen et le label NF Environnement (voir ci-dessous). Vous pouvez aussi utiliser des recettes de grands-mères : vinaigre blanc, savon noir, etc.

### #5. Chassez cet acarien que je ne saurais voir

Les acariens sont des animaux microscopiques qui se développent dans les milieux chauds et humides, comme les matelas, couettes et oreillers. Ils peuvent ensuite se nicher dans les rideaux, tapis ou peluches... L'ennui, c'est qu'ils favorisent les allergies. Pour vous en débarrasser, aérez quotidiennement et nettoyez régulièrement matelas et sol avec votre aspirateur. Pensez aussi à laver vos draps tous les 15 jours de préférence à 60°C et à aérer couettes et oreillers.



### #6. Moquette ou sol dur ?

Moquette ou carrelage ? Dans les deux cas, il faudra nettoyer régulièrement. Le carrelage ou le parquet sont plus simples à nettoyer, mais les poussières volent. Il faut donc aspirer régulièrement. La moquette, elle, limite les polluants volants en les emprisonnant au sol, mais chacun de vos pas peut les libérer... Idem pour les tapis. Il est donc capital de les nettoyer plusieurs fois par semaine. Il vous faudra aussi les shampooiner régulièrement. Idéalement au moins une fois par an.

### #7. Bricolez santé

Si vous avez prévu de refaire votre chambre, privilégiez les produits de bricolage portant un écolabel européen ou le NF Environnement (voir ci-dessous). Vous pouvez aussi opter pour les produits sélectionnés par les médecins de l'ASEF pour Leroy Merlin.



### #8. Choisissez de meubles vintage

Les meubles aussi peuvent émettre des polluants notamment des substances cancérigènes. Pour limiter l'impact, vous pouvez les laisser dégazer dans le garage pendant quelques semaines. Autre possibilité : optez pour des occasions – que vous pourrez remettre à votre goût avec des produits écolabellés bien sûr.

### #9. Ne faites pas entrer n'importe qui...

Interdisez formellement dans votre chambre le tabac, les parfums d'ambiance, l'encens et les bougies, et les animaux...

Tous les conseils de ce mini-guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées. L'intégralité des références est disponible sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr). Réalisé sous la direction des Drs Pierre Souvet et Patrice Halimi, rédigé et mis en page par Ludvine Ferrer et documenté par Jennifer Maherou. Avec l'aide des équipes de Leroy Merlin. @Fotolia. © ASEF - Tous droits réservés - Avril 2016.



Retrouvez notre collection de  
« Petits guides santé »



sur



[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)



AVEC LE  
SOUTIEN DE

