Que signifient réellement les mesures de mon HEALTHY HOME COACH ?

QUALITÉ DE L'AIR

Nous passons 90% de notre temps à l'intérieur, dont la majorité à la maison. La mauvaise ventilation d'une pièce augmente la pollution de l'air intérieur. Elle se traduit aussi par une réduction de la capacité de concentration, pourtant essentielle pour permettre aux ados de faire leurs devoirs ou de préparer leurs examens. Healthy Home Coach envoie des notifications pour indiquer que la pièce doit être aérée.

HUMIDITÉ

L'air sec peut provoquer des démangeaisons. Le niveau d'humidité joue un rôle déterminant dans la lutte contre l'asthme et les allergies. L'air humide favorise la prolifération de moisissures. Healthy Home Coach aide à trouver le juste équilibre pour chaque pièce de la maison.

TEMPÉRATURE

Les bébés et les enfants en bas âge ne sont pas encore capables de bien réguler leur température corporelle. Une pièce dont la température semble parfaite peut s'avérer trop chaude pour eux. Healthy Home Coach recommande la température idéale pour que l'enfant se sente bien.

BRUIT

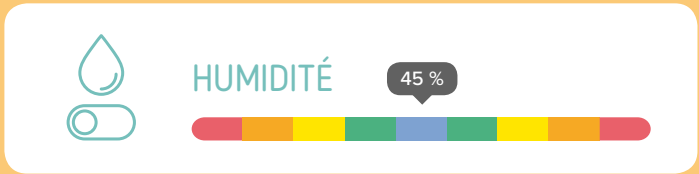
Les troubles du sommeil sont souvent dûs à des bruits dont on n'a pas conscience. Avec Healthy Home Coach, les mamans contrôlent l'historique des données de bruit pendant le temps de sommeil des membres de la famille pour comprendre comment réduire la pollution sonore.

La chambre DE VOTRE ENFANT est-elle saine ?

Netatmo Healthy Home Coach aide les mamans à créer un environnement plus sain pour leur famille.
Healthy Home Coach mesure ce qu'on ne peut voir, entendre ou ressentir.
Avec Heathy Home Coach, les mamans sont rassurées et peuvent agir pour que leur maison soit la plus saine possible pour leurs enfants.

La qualité de l'air est considérée mauvaise lorsque le nombre de particules par million (ppm) de Dioxyde de Carbonne (CO2) atteint 1150. Le CO2 est l'indicateur le plus fiable pour juger de la qualité de l'air intérieur.

Le CO2 augmente lorsqu'une pièce n'a pas été aérée pendant plusieurs heures. Trop élevé, il est néfaste pour la concentration et le sommeil des enfants.

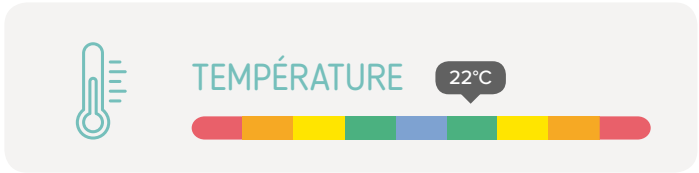


Pour une chambre d'enfant saine, le niveau d'humidité doit être compris entre 30 et 60% d'humidité relative (HR)[1].

La climatisation ou le chauffage peuvent assécher l'environnement. Au contraire, l'air intérieur devient trop humide dès qu'il pleut dehors.

Un air sec provoque des démangeaisons cutanées et réduit les défenses naturelles contre les infections[2]. Un air trop humide augmente le risque de moisissure, de rouille et d'oxydation, il accélère aussi la propagation des champignons.

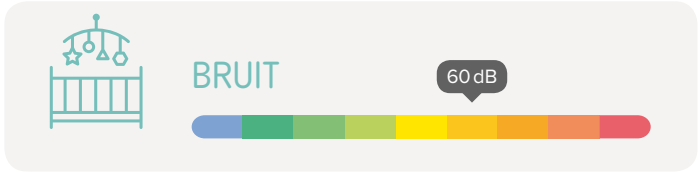
Un taux d'humidité élevé est fortement déconseillé pour les enfants asthmatiques et peut entraîner des risques d'allergies[3] ou les aggraver.



Une température idéale pour les enfants doit être comprise entre 17 et 26°C[1].

Les températures extérieures et l'isolation de la maison peuvent faire chuter ou élever la température d'une pièce de la maison. Par exemple, une pièce très exposée au soleil ou un chauffage mal réglé dans celle-ci peut rapidement augmenter sa température et il peut vite y faire trop chaud. Des températures trop élevées peuvent générer des maux de tête et une déshydratation. Respirer de l'air chaud peut déclencher des crises d'asthme[2]. Inversement, des températures trop froides peuvent être à l'origine de maladies respiratoires et d'infections.

De plus, les températures ressenties sont souvent inexactes : les parents peuvent trouver la chambre de leurs enfants trop fraîche ou trop chaude alors qu'en réalité, la température est parfaite pour eux.



L'environnement est considéré comme trop bruyant quand le niveau sonore dépasse 60 décibels (dB).

Si le son de la radio ou de la télévision sont trop élevés, cela peut déranger les enfants dans leur sommeil ou être une cause de stress – même si la radio et la télévision sont éloignées de leur chambre.

[1] Source : US Environmental Protection Agency (EPA)
[2] Source : American Journey of Respirator and Critical Core Medicine
[3] Source : American Academy of Allergy Asthma Immunology

7 conseils pour une CHAMBRE DE BÉBÉ saine

Découvrez 7 conseils et astuces pour accueillir votre bébé dans une chambre saine.
Votre bébé va passer beaucoup de temps dans sa chambre, il est donc important d'y créer le meilleur environnement possible pour qu'il dorme bien, respire un air frais et ne soit pas exposé à des produits chimiques qui pourraient être nocifs.

1

Aérer souvent

L'air intérieur est en moyenne 3 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur (EPA). Il faut régulièrement aérer la chambre de bébé pour y renouveler l'air.

2

Mesurer la température et l'humidité

Lorsqu'un bébé dort, la température de sa chambre doit être comprise entre 18 et 21°C et l'humidité relative entre 30 et 60% (EPA). Il est important de mesurer avec attention la température et l'humidité dans la chambre des bébés car ils ne sont pas capables de bien réguler leur température et sont sensibles à l'humidité.

3

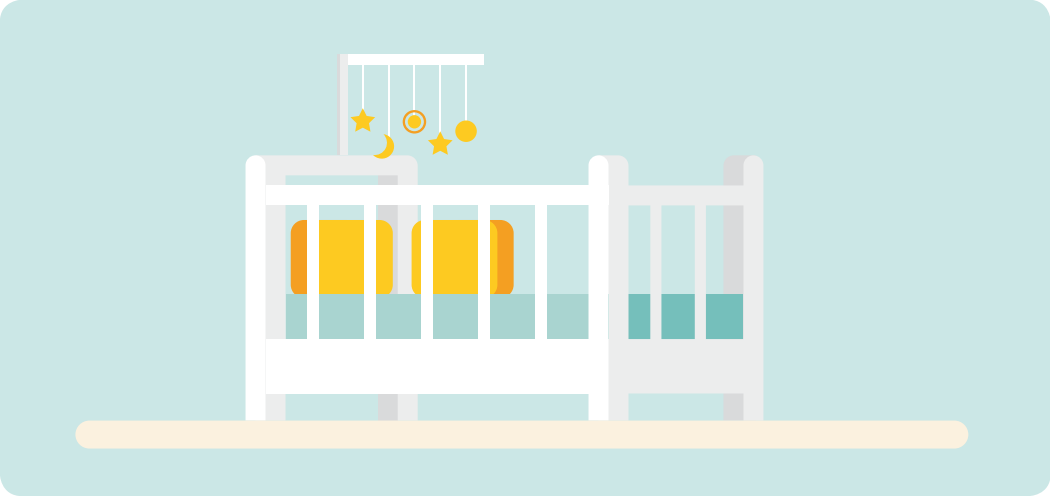
Penser à un cadre de lit en bois

Un lit à barreaux en bois est l'option la plus saine. Il est préférable d'éviter les lits en panneaux de fibres à densité moyenne, en contreplaqué, en aggloméré ou en bois stratifié car ces matériaux émettent des substances toxiques facilement respirées, avalées par le bébé ou absorbées par sa peau.

4

Choisir un matelas bio

Les bébés dorment 14 à 16 heures par jour. Un matelas et du linge de lit en fibres biologiques ou naturelles non traitées doivent être choisis en priorité. Les matelas traditionnels contiennent des produits toxiques tels que les polybromodiphényléthers (PBDE) et des produits chimiques ignifuges.



5

Préférer un plancher en matière naturelle

Les planchers en matière naturelle – en bois, en bambou ou en liège – sont plus appropriés pour une chambre de bébé que la moquette. La poussière et les acariens s'accumulent dans la moquette ou les tapis. Les produits utilisés pour les nettoyer sont extrêmement toxiques pour les organes fragiles des bébés : ils dégagent des émanations nocives dans l'air.

6

Avoir un éclairage adapté

Pendant la journée, la chambre du bébé ne doit pas être trop exposée à la lumière - cela risque de l'empêcher de dormir - ni trop sombre - pour lui apprendre à différencier le jour de la nuit. Il est préférable d'équiper sa chambre de stores réglables pour maintenir une luminosité agréable aussi bien le jour que la nuit (en s'assurant que les cordons des stores ne sont pas à portée de main du bébé).

7

Choisir un bon emplacement pour le lit

Pour assurer une bonne circulation et un bon flux d'énergie dans la chambre du bébé, le Feng Shui recommande de placer le lit du bébé contre un mur, à l'opposé de la porte de la chambre, avec la tête de lit contre le mur. Dans l'idéal, le lit de bébé ne doit pas être placé contre une fenêtre ou dans l'alignement de la porte.