



LA CHAMBRE : SE RESSOURCER

Le temps passé à dormir équivaut à un tiers de notre journée.

Il est fondamental que la chambre soit une pièce saine qui permette de se ressourcer.

➔ murs, plafonds et sols.

Murs

Si possible éviter de faire les travaux vous même afin d'éviter une exposition nocive.

Préparation du mur :

Dans le cas où la solution retenue est d'enlever le précédent revêtement :

Décoller le papier peint à l'aide de la vapeur d'eau.

Enlever une ancienne peinture sans décapant chimique (pâte ou gel).

Réfection du mur :

Différents choix possibles :

Soit la peinture est à même le mur, soit elle est posée sur du papier uni qui masque les imperfections. Attention aux papiers fibre de verre dont la pose nécessite impérativement une colle forte qui relargue des cov même longtemps après la pose. Ce papier est donc déconseillé.

Préférer un papier ingrains et une colle papier peint ordinaire sans fongicides.

La peinture à choisir est une peinture sans cov A+.

Attention les marques de grandes surfaces même si elles ont l'agrément A+ ne sont pas à 100% sûres : elles relarguent peu les premiers jours mais continuent de donner les quelques cov présents 28 jours après la pose.

Les marques comme Volvox ou Keim sont neutres et bien supportées par les MCS.

Attention aux peintures dites écologiques qui peuvent contenir des huiles essentielles ou des terpènes de pin ou de l'écorce d'oranges.

Le papier peint.

Eviter le papier vinyl, opter pour un papier avec le label RAL.

Isolation

Le grenier même isolé avec des matériaux sains peut être gênant. Vérifier les fuites d'air éventuelles entre le grenier et la chambre.

Sol

Privilégier le carrelage jointé avec du ciment, le "vrai" linoléum (sans pétrochimie) et le parquet massif non traité posés sans colle. Pour l'entretien du parquet le choisir huilé d'origine ou mettre une couche d'huile neutre pour le protéger.

Attention aux huiles dures bio.

⇒ lit et literie.

Choisir un sommier et un matelas le plus neutre possible.

Le latex naturel si non allergie est correct. Attention aux mousses de polyuréthane qui émettent longtemps des cov.

Depuis une dizaine d'années, les matelas sont traités avec des insecticides (anti acariens), et des fongicides (produits antibactériens). Méfiance pour les MCS.

L'entreprise Stoll au Luxembourg réalise des matelas sans produits fongicides ou insecticides.
<http://www.matelas.lu/> tel (+352) 44 88 60

Les matelas de laine sont parfois une excellente idée; attention neufs ils peuvent avoir l'odeur de suint, enfin la laine peut avoir été traitée anti-mites.

Les futons bio peuvent convenir.

Opter pour des draps en coton bio, **utiliser une lessive sans parfum**. Persil liquide 0% sans parfum. Sonett poudre.

⇒ meubles et placards

Les meubles en bois massif sont adéquats.

Les meubles réalisés en panneaux de particules mais dont la fabrication est ancienne ne posent plus de problème car ils ont fini de "dégazer".

Entretien : chiffon en microfibre légèrement humide, nourrir le bois avec de l'huile d'olive ou de la cire d'abeille pure.

Un meuble (Ikéa, But, Conforama) neuf risque d'émettre longtemps des cov (composés organiques volatils dont du formaldéhyde). Certains meubles en pin massif sont source de gêne en raison des terpènes contenus dans le bois.

L'ouverture des placards pendant la journée favorise l'aération et la circulation d'air, évite les moisissures et les odeurs. Autrefois les placards avaient une petite grille dans le bas de leur porte pour l'aération.

Pas de vêtements sortant du pressing dans la chambre.

Opter pour une salle de bains non communicante avec la chambre pour limiter les moisissures.

⇒ ventilation

Important d'aérer régulièrement la chambre aux moments les plus opportuns. (baisse du trafic routier, voisinage absent).

Pas d'insecticides chimiques. Pour éloigner les moustiques : géraniums sur le rebord des fenêtres.

Pour les mites (alimentaires et textiles) utiliser les phéromones : Mitbox en magasin Bio.

Solibio. 87110 Solignac 05 55 00 63 43

<http://www.solibio.com/la-maison/insecticide/product/520-solibiance-interieur.html>

⇒ l'entretien

Choix de produits d'entretien non toxiques.

Savon noir type Briochin en grandes surfaces.

Pour moquette et tapis : aspirateur avec filtres HEPA qui limite le rejet des poussières. Changer régulièrement les filtres. Nettoyage vapeur préconisé (type Vaporetto).

⇒ l'électricité, les appareils électroniques

Une installation électrique sous câble blindé est un plus.

Choisir un interrupteur de champ pour optimiser le sommeil et limiter les champs électromagnétiques si gêne.

Supprimer la présence d'appareils électriques près du lit.

Choix d'un réveil mécanique ou à piles (pas de radio réveil).

Pas d'ordinateur, ou télé, pas de chargeur de téléphone, à proximité du lit.

Pas de téléphone DECT (téléphone mobile de maison), portable allumé, wi-fi, babyphones.

⇒ plantes vertes

Présence non souhaitée dans la chambre même si elles peuvent avoir des vertus dépolluantes car elles dégagent du gaz carbonique la nuit et que souvent des moisissures les accompagnent.

Référence : guide pratique de l'habitat sans nocivité pour la santé de Thierry Gautier édition conscience verte. 25 euros