

LA CARTE D'IDENTITÉ

d'une chambre d'enfant

UN ESPACE QUI SOUTIENT SON SOMMEIL, SON DÉVELOPPEMENT
ET SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



L'EMPLACEMENT DU LIT

Se sentir en sécurité

- Position stable, tête contre un mur, idéalement dans un coin.
- Éviter d'être face directement à la porte.
- Un espace dégagé et apaisant autour du lit.
- Accès visuel à toutes les portes et ouvertures de la chambre.



LA LUMIÈRE

Respecter les rythmes naturels

- Profiter de la lumière naturelle pendant la journée.
- Le soir, privilégier une lumière douce et chaude, autour de 2 700 K.
- Prévoir une obscurité aussi complète que possible la nuit.
- Éviter les écrans avant le coucher et limiter les sources lumineuses froides ou bleutées.



LA TEMPÉRATURE ET L'AÉRATION

Un corps à la bonne température

- Une température fraîche idéalement entre 18 et 20 °C.
- Une chambre aérée chaque jour.
- Privilégiez des matériaux et peintures non toxiques.
- Éviter les mauvaises odeurs, notamment celles provenant de la poubelle à couches.



LE BRUIT

Un environnement plus calme

- Limiter les bruits de fond (télévision, musique, appareils).
- Attention à la mode des "bruits blancs".
- Éviter les bruits soudains et répétitifs.
- Des textiles (rideaux, tapis, coussins) peuvent atténuer les sons.



LES COULEURS

Une atmosphère paisible

- Des couleurs douces, naturelles, peu contrastées.
- Éviter les couleurs trop vives et stimulantes (certaines peuvent être excitantes le soir).
- Finition mate et non brillante



LE RANGEMENT

Un espace plus serein

- Un espace rangé et dégagé favorise l'apaisement.
- Limiter le nombre de jouets dans la chambre.
- Des rangements accessibles pour que l'enfant puisse participer.
- Garder l'essentiel autour du lit pour une atmosphère plus calme.



LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES POUR UNE CHAMBRE DE BÉBÉ SAIN ET SÉCURISÉE

1000 premiers jours

Les principales recommandations sont :

- Température autour de 18 à 20 °C.
- Aérer la chambre au moins 10 minutes par jour.
- Toujours coucher bébé sur le dos.
- Utiliser un matelas ferme, parfaitement adapté aux dimensions du lit.
- Garder le lit vide : sans oreiller, couette, couverture, tour de lit, cale-bébé ni peluche.
- Privilégier une gigoteuse adaptée à la saison.
- Faire dormir bébé dans la chambre des parents, dans son propre lit, idéalement pendant les six premiers mois.
- Installer le lit loin d'un radiateur, d'une fenêtre, de cordons de rideaux et de prises accessibles.
- Éviter tabac, bougies, parfums d'intérieur et diffuseurs d'huiles essentielles.
- Choisir si possible des peintures et meubles peu émissifs en COV, puis bien aérer avant l'arrivée du bébé.
- Prévoir une chambre sombre la nuit, calme, mais sans rechercher un silence absolu.



LA DÉCORATION

Une ambiance plus douce

- Éviter la surcharge visuelle.
- Limiter les motifs trop contrastés et très stimulants.
- Pas de mobile ou de jouet qui pend du plafond.
- Pas de motif ou de personnages affichés sur les murs ou posés sur des meubles.
- Pas de miroir dans le champ de vision de l'enfant.

.Éthica.
by Claudia P.



NAME
@claudiapatrignani

URL
tree/2ZHkWB



PRISE
DE
RDV