

UNE CHAMBRE POUR ENFANTS 100% BIO

Il est possible de protéger nos enfants en les faisant évoluer dans un environnement sain, tout en protégeant notre planète. Et pour cela, il faut «penser bio» au moment d'envisager des travaux dans la chambre de nos tout-petits. «Penser bio», c'est avant tout une question de choix dans les matériaux, mais également une réflexion sur l'aménagement même de la chambre, de manière à ce que l'enfant grandisse dans un environnement serein et sécurisant.

L'importance du choix des matériaux

Les gros travaux devraient toujours être réalisés durant l'absence des enfants, car poncer un parquet, décoller un papier peint ou décaper une peinture provoque beaucoup de poussière qui contient de nombreuses toxines (comme du plomb, présent dans les peintures jusqu'aux années 70). Il est donc toujours plus prudent de profiter des vacances scolaires pour effectuer ces travaux, puis de bien aérer pendant plusieurs semaines avant d'y faire dormir les enfants. S'il s'agit d'une chambre de bébé, ces travaux ne devront bien-sûr pas être réalisés par la future maman!

Les murs et les sols

Les peintures non bio sont la première source de toxines dans le foyer. Elles contiennent des composés organiques volatiles (COV), produits chimiques qui lui donneront son odeur de «peinture fraîche» souvent insupportable: le toluène, l'ammoniaque, l'acétone, les biocides et même l'éther de glycol pour les peintures à l'eau. On a pu d'ailleurs noter des liens entre ces composants et les troubles de la santé comme maux de tête, retard de croissance ou problèmes neurologiques. À éviter donc dans l'espace réservé à nos tout-petits! Il ne faut pas non plus acheter les marques de peintures des grandes multinationales (toutes celles qu'on trouve dans les magasins de bricolage) mais leur préférer celles des petits fabricants de peintures naturelles qui indiquent la liste des ingrédients. Quant aux papiers-peints, c'est la colle qui pose le plus de problème et il faudra là encore en choisir une sans COV.

Pour les sols, le choix est plus vaste. Après avoir éliminé les sols en PVC (deuxième source de toxines après les peintures), le meilleur choix est le parquet naturel massif ou encore celui en bambou, posé à l'ancienne (c'est-à-dire sans colle mais à l'aide de clous). Il existe également le Linoléum, fabriqué à

base d'huile de lin et totalement biodégradable, mais difficile à marier en terme de style, à un intérieur gai et moderne, tout comme les carrelages naturels en terre cuite ou en pierre, pas vraiment adaptés à la déco des chambres d'enfants.

La moquette enfin, contrairement aux idées reçues, constitue un très bon revêtement écologique si elle est 100% pure laine vierge. Ainsi, elle est biodégradable, naturellement ignifuge et elle est hypoallergénique puisqu'elle résiste aux acariens. Elle demandera seulement à être changée assez régulièrement.

Les meubles

Le choix le plus bio reste le meuble d'occasion et les vieux meubles de famille ou trouvés dans une brocante. Évidemment cela peut vite limiter le style de l'aménagement d'intérieur... Si on souhaite une chambre plus contemporaine, même avec des meubles neufs, il est important de choisir les bons matériaux. De ce fait, mieux vaut choisir ainsi des meubles en bois massif, si possible d'origine européenne ou issus de forêts écologiques et gérées durablement, ou encore des meubles dont le label vous garantit l'utilisation de matériaux de fabrication respectueux de l'environnement en ce qui concerne le bois mais également les colles. On évitera surtout les meubles réalisés à base d'aggloméré dont l'émanation des colles peut s'avérer très nocive pour la santé de nos enfants.

Quant au style lui-même, il est toujours judicieux de choisir des meubles modulables, qui suivront l'évolution des enfants: couffin transformable en panier de rangement, lit de bébé transformable en lit de grand, bureaux-rangements-cabanes, table à langer-commode etc. Le choix du matelas est également très important pour le confort de leurs nuits: il doit être en latex naturel, en coir (l'enveloppe de la noix de coco) ou en pure laine vierge, enveloppé d'une housse en coton bio.

Les textiles

Une grosse partie du budget alloué aux travaux sera consacrée aux rideaux. En effet, ceux-ci gardent la chaleur l'hiver et bloquent les rayons du soleil pour garder la fraîcheur l'été. Ils sont donc fondamentaux à l'aménagement d'une chambre bio. Idéalement, ils devraient être sans doublure isolante en pvc et en matières naturelles telles que le coton bio, la laine bio (certifiée Demeter), les laines mérinos qui s'adaptent naturellement à la température du corps et de la pièce, la soie, le chanvre naturellement isolant, le bambou doux et hypoallergénique ou la jute bio. Nombre de ces textiles seront généralement ivoires car non blanchis par des agents chlorés très agressifs. En couleur ou à motifs, ils auront été teints grâce à des pigments naturels et ils décoreront parfaitement la chambre en rideaux, coussins, linges de lit etc. Des labels bio pour le textile existent et garantissent les matières premières (Produits Bio Certifiés), une production éthique (SKAL ou FWF), ou encore un impact sur l'environnement minimal (OKO TEX). Et bien sûr, recycler de vieux draps de lin, trouvés dans les greniers ou les brocantes, sera toujours une bonne idée.

Enfin, une chambre d'enfant, et surtout de bébé, bio, doit posséder dans sa déco une peau de mouton! Comme transat ou tapis d'éveil pour les petits et fauteuil-tapis pour les plus grands, c'est la pièce phare d'une déco contemporaine.

L'aménagement

Tous ces matériaux vont donc composer le cadre de la nouvelle chambre de vos enfants. Mais il reste quelques éléments importants dont il faudra tenir compte pour créer un environnement sain et harmonieux dans lequel les p'tits loups vont grandir, dormir, travailler et s'amuser! Ces quelques principes que l'on retrouve également dans le Feng-shui, vont permettre de rendre l'espace clair, calme, gai et agréable à vivre.

Pour sécuriser les enfants, et plus encore les nouveau-nés, il est important que la porte soit visible du lit, et que celui-ci soit placé contre un mur (qui soutient). Tous les meubles de pièce vont donc être placés dans l'axe lit/porte: fauteuil pour nourrir, espace change et espace jeux pour les bébés, puis espace rangement, travail et jeux pour les plus grands. Rien de mieux que des espaces bien déterminés et rangés pour créer une harmonie propre à favoriser en alternance le sommeil et l'éveil.

Pour la décoration de la pièce, pensez d'accrocher des images aux murs, mais rien de trop fort ne doit venir perturber la contemplation des enfants. Photos de famille, dessins «œuvres d'art»...

Il faut éviter tout ce qui est suspendu dans cette décoration: mobiles, cadres, lustres car c'est une source d'anxiété inconsciente pour les enfants, les ombres qu'ils projettent pouvant être menaçantes pour eux et sont toujours susceptibles de tomber.

Enfin, on veillera à aérer au maximum la chambre des enfants, ce qui réduira de moitié la pollution de l'air intérieur. Les produits utilisés pour la nettoyer seront bio, c'est important surtout pour les bébés qui vivent au ras du sol et mettent tout à la bouche.

Anne-Laure Ferry-Adam



© Yurus DURUKAN

Et la couleur dans tout ça?

Aujourd'hui, l'orientation pour une décoration de chambre d'enfant est le «non bébé».

En gros, on oublie les papiers peints ou les motifs enfantins tels que les petits lapins, nounours, clowns etc. On les remplace par des motifs adultes mais adaptés à l'enfant, et l'on crée à l'envie un univers poétique, vintage ou contemporain.

Pour les filles, on note une dominante de motifs floraux, que ce soit dans les papiers peints, les textiles, les rideaux ou la literie, associés à des unis dans les tons roses anciens pour l'effet vintage (vieux rose, rose poudré, framboise...), violets, lilas, verts tendres et acidulés, taupes, gris et bruns.

Pour les garçons, les motifs à rayures et à carreaux associés à des unis tiennent le haut du pavé. Ceci, dans tous les tons de bleu (en référence à l'univers marin, aux explorateurs et aux sportifs) mais aussi de vert franc, rouge ou orange pétant, et comme pour les filles, dans les taupes, gris et bruns.

L'important, c'est de bien doser le mix entre motifs à carreaux et motifs à rayures, en mélangeant les tailles ou en intégrant des fleurs en semis ou stylisées, et des «aplats de couleurs» peints.

Actuellement, nous travaillons beaucoup sur la base d'un seul mur peint de couleur foncée, ou présentant des rayures horizontales de tailles différentes directement peintes sur le mur. Cela évite le «total look» et permet de souligner un joli meuble, une tête de lit ou de délimiter un espace bureau ou de lecture.



La décoratrice d'intérieur genevoise Anne-Laure Ferry-Adam est diplômée de la prestigieuse école du Louvre où elle a effectué une spécialisation en Architecture et Décors Intérieurs des Grandes Demeures. Passionnée depuis toujours par les textiles d'ameublement et la décoration d'intérieur, elle a notamment œuvré au sein de la société House and Home Design Ltd située sur l'île de Man en Grande-Bretagne où elle a réalisé la décoration d'un nombre considérable de manoirs et grandes maisons. Son expérience lui permet d'être à l'aise aussi bien dans le plus pur style anglais que dans l'Art déco ou le style «boudoir» des XVII^e et XVIII^e siècles européens.



Château-d'Oex Fêtes d'Automne

18 au 20 et 25 au 27 octobre

3 nuits pour le prix de 2

www.chateau-doex.ch