

## Préparons la chambre de bébé !



Madame la **future maman** et Monsieur le **futur papa** comptent les jours jusqu'à la naissance de leur premier enfant... Ils viennent de déménager dans un plus grand appartement pour accueillir avec plus de confort leur bébé à qui ils ont consacré une pièce de leur nouvel appartement...

Les psychologues appellent cette aspiration parentale le « **syndrome de nidification** »... Ensemble, tout comme les oiseaux préparent à l'avance le nid de leurs petits, nouveau papa et nouvelle maman vont se consacrer à préparer la chambre de leur petit ange et faire tout pour qu'il s'y sente bien...

**Seuls décideurs** pour le moment, (cela ne sera pas toujours le cas, quand bébé devenu ado décidera de refaire la déco de sa chambre !), ce sont eux qui doivent gérer tous les éléments de décoration de cette pièce. Pas toujours simple si on veut obtenir un résultat combinant sécurité, facilité d'entretien, beauté, tout en restant « *tendance* » !

Avant tout, la chambre du bébé doit si possible être orientée **plein sud** ou **plein est** pour favoriser le maximum d'ensoleillement et *éviter l'humidité* propice au développement de bactéries ou d'allergènes pouvant fragiliser les voies respiratoires de l'enfant.

Si vous voulez atteindre la perfection, placez la tête de son berceau ou plus tard de son lit, **au nord...** Ok, c'est peut-être une coutume ancienne, mais elle reste d'actualité.

### Le revêtement des sols

Vous devez toujours *penser à plus tard* et imaginer votre cher bébé quand il rampera partout dans sa chambre à la découverte de son nouvel univers... Faites le maximum pour éloigner de lui acariens et microbes, systématiquement présents dans les moquettes et tapis épais...

Les médecins recommandent le **parquet** ou le **sol stratifié** (facile d'entretien), mais il est peu courant dans nos maisons du Maghreb.

Préférez les **revêtements souples**, de type linoléum ou PVC (le plus abordable question coût, mais de durée de vie limitée)...



Le **carrelage**, très présent dans nos maisons maghrébines, n'est évidemment pas le revêtement de sol idéal pour une chambre de bébé, car froid et inconfortable pour l'enfant. Réchauffez-le à l'aide de tapis légers, faciles à aspirer et à nettoyer... Pas de tapis épais et passez quotidiennement l'aspirateur !

## Les revêtements de murs

La chambre de votre bébé doit être un lieu **reposant** et pour cela, le choix des couleurs est absolument primordial. Optez pour les teintes pastel même si la tendance actuelle va vers des couleurs beaucoup plus vitaminées. Rappelez-vous la règle de base de la décoration : *ne pas dépasser trois couleurs dominantes par pièce.*



**Quelles couleurs choisir ?** Le jaune, l'orange par petites teintes, le vert anis ou le vert pastel, le bleu ou le mauve léger pour les petites filles. Très tendance, peignez juste un mur de la pièce d'une couleur pastel et laissez le reste en blanc... Rappelez la couleur de votre mur peint en couleur par des objets de décoration de même couleur... Effet garanti !

Vous n'êtes pas obligés non plus de devoir choisir à tout prix une couleur pastel... Le **blanc** fera l'affaire, mais agrémenté d'une frise ou de stickers très tendance... Girafes, ou personnages de bandes dessinées donneront à la chambre du bébé une nouvelle dimension.

**Autre possibilité :** peindre les plinthes et les encadrements en bois de la fenêtre avec une peinture de couleur vive... Là encore, assortissez avec cette couleur quelques objets de décoration de la pièce.

**A noter :** les couleurs froides favorisent la relaxation et le sommeil, le bleu calme les esprits et le vert amène le zen de l'équilibre... Enfin, c'est ce qu'on dit !

Enfin, un autre choix consiste à habiller vos murs de **papiers peints**, en choisissant des motifs adéquats pour une chambre d'enfant... C'est tendance en Europe, mais pas vraiment chez nous ! Rappelez-vous, il est plus facile de repeindre que de changer un papier peint... Et les enfants grandissent vite !

## Le mobilier

Vous avez le choix et les magasins sont abondants... Dans nos grandes villes maghrébines, des enseignes internationales ou locales nous donnent la possibilité, selon nos budgets, de meubler joliment la chambre de nos bébés. Ne perdez pas de vue que seules, quelques pièces de mobilier sont indispensables les premiers mois. Vous complétez l'ameublement au fur et à mesure de la croissance du bébé et de ses besoins.

**La literie :** Votre bébé, durant les premiers mois, ne nécessitera qu'un couffin ou un berceau, par rapport à sa petite taille. Evitez les matelas de laine, propices au développement des acariens, et pensez à

le recouvrir d'une alaise imperméable. Certains lits à barreaux dont la hauteur du sommier est adaptable peuvent également accueillir les nouveau-nés.

Vers 4 mois, vous allez devoir investir dans l'achat d'un **lit à barreaux**, le berceau étant devenu trop étroit. Utilisable jusqu'à 2 ou 3 ans, c'est le lit idéal, car l'enfant ne peut enjamber les barreaux, mais ceux-ci lui permettent de regarder autour et de découvrir sa chambre.



**Attention**, si vous décidez de faire faire le lit par un menuisier... Le lit doit répondre aux normes de sécurité (*elles fixent à 58 cm la hauteur entre la barre du sommier et le haut des barreaux, l'usage de vernis et peintures non toxiques, l'écartement des barreaux entre 60 et 75 mm*).

Le **matelas** doit être dur et parfaitement adapté à la taille du lit. N'oubliez pas de l'agrémenter d'un mobile qui stimulera l'éveil de votre bébé et favorisera son sommeil.

La **table à langer** se traîne une mauvaise réputation, car responsable de nombreuses chutes. Choisissez-la avec beaucoup d'attention et veillez à ce qu'elle réponde à toutes les exigences de sécurité (*par exemple, un bord d'au moins 15 cm de hauteur*), combinant facilité d'entretien et stabilité.

**N'oubliez pas** quelques éléments de décoration, le meuble de rangement pour les vêtements de bébé, un siège confortable (un rocking chair, par exemple) pour allaiter ou donner le biberon...

## L'éclairage et la température

**L'éclairage** : Pensez « nuit », car c'est durant cette période que vous irez souvent voir votre bébé, surtout les premières semaines qui suivent sa naissance.

Le *meilleur éclairage* : une lampe de chevet ou un plafonnier avec variateur d'intensité pour ne pas éblouir bébé et complètement le réveiller ! N'oubliez pas de prévoir l'interphone qui vous permet de le surveiller lorsque vous n'êtes pas dans sa chambre.

**La température** : Idéale, de 18° à 19°... N'oubliez pas d'humidifier l'air ambiant en posant un bol d'eau sur le radiateur, ou un humidificateur. Veillez à aérer régulièrement la pièce en ouvrant la fenêtre dès que p

