

Les voies respiratoires des bébés sont très fragiles.

Une humidité trop importante ou au contraire trop basse risque de gêner fortement votre enfant voir de diminuer son état de santé.

### **Les symptômes liés aux problèmes d'humidité**

Deux cas :

- humidité de l'air trop basse
- humidité de l'air ambiant trop élevée

Si l'humidité est trop basse, les irritations de la gorge, des yeux et des muqueuses vont apparaître avec leur cortège de toux ([cliquez pour voir la fiche sur les risque pour la santé](#)).

Dans le cas de taux inférieur à 40 % d'humidité relative, des saignements du nez peuvent survenir.

Les yeux sont rougis ou gonflent.

Les irritations du nez se traduisent par des éternuements, des irritations des muqueuses et des démangeaisons.

Si l'humidité est trop haute, les rhumes, les allergies cutanées, les vomissements et diarrhées seront votre quotidien.

Certaines allergies seront liées aux conséquences de cette humidité excessive, telle que la prolifération des moisissures et [des acariens](#) qui sont des allergènes puissants pour l'organisme.

[Pour avoir plus d'informations sur les acariens cliquez ici sur ce texte](#)

Les irritations du nez se traduisent par des écoulements réguliers voir perpétuels.

### **Comment mesurer l'humidité : les hygromètres**

Attention aux appareils bas prix qui sont souvent des gadgets.

Pour connaître si l'air ambiant et son humidité sont en causes dans les problèmes de santé de votre enfant, il vous faut un hygromètre de qualité ou [le passage d'un technicien](#).

Evitez d'acheter les hygromètres à bas prix qu'ils soient digitaux (numériques), ou mécaniques.

Vous seriez surpris en constatant qu'ils affichent des taux avec des erreurs de mesure de plus de 20 % en plus ou en moins du taux d'humidité réel.

### **Le taux d'hygrométrie idéal, c'est quoi ?**

Les adultes supportent plus facilement les variations d'hygrométrie et les taux trop bas ou trop élevés que les enfants et surtout les enfants en bas âge comme les bébés.

Ainsi le taux d'humidité parfait pour un adulte se situe entre 50 et 60 % HR (humidité relative).

Les bébés préfèrent un taux d'humidité ambiante de 55 à 60 % hr.

Ce qu'il faut absolument éviter, ce sont les variations trop importantes trop souvent.

Il ne vous arrivera rien si vous passer un moment dans un sauna (trop sec) ou un hammam (trop humide) mais si vous vous exposez à plusieurs reprises pendant des périodes plus longues et en variant régulièrement les ambiances, votre corps vous fera rapidement comprendre le problème de ce traitement.

Il en est de même pour l'ambiance de votre maison, trop sec ou trop humide, votre corps n'appréciera pas et vous le fera savoir.

### **Trop d'humidité, que faire ?**

#### [Le déshumidificateur, le héros de la situation !](#)

Le déshumidificateur est un appareil électrique qui récupère l'eau contenue dans l'air ambiant pour l'envoyer vers un bac récupérateur à vider ou directement vers un tuyau d'évacuation.

Si votre maison a trop d'humidité, il vous faudra trouver les causes.

Un sèche linge même avec bac récupérateur d'eau diffuse une grande quantité d'eau dans l'air ambiant.

Les caves et les murs humides sont l'équivalent d'une mèche de coton qui aspire l'eau pour mieux la recracher dans l'air de votre habitation.

Il est impératif de réduire les émissions d'eau.

Pour comprendre les problèmes d'humidité de votre maison, nous avons mis en ligne une fiche à votre disposition :

#### [Pourquoi ma maison est humide ?](#)

### **Pas assez d'humidité, que faire ?**

#### [Un humidificateur pour humidifier l'air ambiant.](#)

L'humidificateur est un appareil électrique très important pour les bébés surtout en période hivernale.



Nos chauffages assèchent trop l'air et les petits réservoirs humidificateurs de nos grands-mères accrochés au radiateur sont totalement insuffisants.

Ces évaporateurs ne diffusent l'humidité que par évaporation.

Un humidificateur électrique diffusera bien mieux dans l'air l'humidité dont vous avez besoin.

Oubliez les méthodes du type étendre du linge dans la chambre de bébé ou autres.

D'autant plus que lors du séchage, le linge diffuse les vapeurs résiduelles de produit de lessive et assouplissant par toujours très écologiques ni pour la planète ni pour la santé de votre bébé.

Inscrivez-vous pour un diagnostic gratuit en cliquant sur ce lien :

#### [Inscrivez vous pour demander un diagnostic gratuit](#)

Vous souhaitez connaître les techniques que nous utilisons :

#### [Cliquez pour connaître nos techniques](#)

Pour mieux connaître les moisissures néfastes et dangereuses pour votre santé :

#### [Cliquez et accéder à notre page technique consacrée aux moisissures](#)

Des explications complètes sur la condensation dans votre logement :

#### [Votre logis et la condensation c'est ici](#)