

RÉNOVATIONS ET COV: LES BONS RÉFLEXES

J'aère au moins 2 fois 15 minutes par jour et en continu si je réalise des travaux (peinture datant de moins d'un mois, pose de moquette, parquet) ou après l'achat de nouveaux meubles.



Je privilégie les meubles de **seconde main** et le **bois massif**. A défaut, je choisis des meubles qui présentent les certifications suivantes:



- NAF (no added formaldehyde),
- NAUF (no added urea formaldehyde),
- ULEF (Ultra Low Emission Formaldehyde),
- catégorie E1 (teneurs < 8 mg/100 g de matériau)
- label NF environnement



J'évite les panneaux agglomérés, MDF ou mélaminés.

Pour mon parquet, je préfère une **huile dure** disponible chez les distributeurs de matériaux écologiques pour l'habitat au lieu des vernis classiques.



Je me protège!



Je lave les tissus avant leur première utilisation.



Je choisis une peinture labellisée, "**sans COV**", "**sans solvant**", **acrylique** et en phase **aqueuse** plutôt qu'une peinture glycérophtalique ou en phase solvant. La **fin des travaux** est prévue au moins 28 jours avant l'occupation de la pièce.



J'évite à tout prix les travaux de rénovation pendant ma grossesse !

Allergies, asthme, maux de tête, ... ces symptômes seraient-ils liés à la qualité de l'air de mon logement? J'en parle avec mon médecin : lui décide de faire appel au SAMI s'il le juge nécessaire.

Les sources de pollutions intérieures sont multiples. On retrouve des perturbateurs endocriniens tels que les retardateurs de flammes dans les tissus d'ameublement, mais également les fameux "COV" dans la peinture, les solvants, les colles,...

Les **COV** (Composés Organiques Volatils) forment un groupe hétérogène de substances ayant pour point commun de se retrouver sous forme gazeuse à température ambiante. Ils peuvent donc être inhalés. Nombreux sont **irritants, allergènes** (limonène p. ex.) ou même **cancérogènes** (formaldéhyde, benzène, benzo(a)pyrène,...). **La ventilation est un moyen efficace pour réduire les COV intérieurs!**

L'exemple du formaldéhyde

Ce cancérogène avéré des voies respiratoires est présent dans près de 98% des foyers au-dessus des valeurs recommandées. Également impliqué dans l'asthme chez l'enfant, il est suspecté d'avoir un rôle dans la survenue des cancers du pancréas et de maladies hématologiques.

On le retrouve principalement dans:

- les résines des panneaux **agglomérés** de bois et panneaux **MDF** (les panneaux contrecollés, contreplaqués et OSB ont des émissions de formaldéhyde plus faibles).
Mieux vaut recouvrir ces panneaux avec un vernis ou un vitrificateur à base d'huile de lin et de résines naturelles.
- de nombreux solvants et peintures
- les textiles et les tissus d'ameublement
- anciens matériaux de construction toujours présents dans notre environnement, plastique de bambou dit "mélaminé" (récemment interdit par l'UE)

Soulignons que *les dégagements de formaldéhyde se font principalement dans les 5 à 7 premières années* suivant la fabrication du produit, d'où l'intérêt de privilégier les objets de seconde main.

Peintures

Les peintures sont des grands pourvoyeurs de COV dans l'environnement intérieur. Prférez les peintures mates qui contiennent généralement moins de COV que les peintures satinées/brillantes. Les peintures pour murs intérieurs contiennent également moins de COV que celles destinées aux murs extérieurs. Les peintures glycérophthaliques, très résistantes à l'humidité, sont encore beaucoup utilisées dans les salles de bains et les cuisines.

Attention aux femmes enceintes !

La rénovation et l'exposition aux COV durant la grossesse augmente significativement le risque d'**allergie** chez l'enfant et est associée à un **plus petit poids de naissance** et à une hausse du risque de **naissance prématurée** et de **fausse couche** (76% pour le formaldéhyde!).

Le SAMI en bref

Le Service d'Analyse des Milieux Intérieurs ou "ambulance verte" vient à domicile pour mettre en évidence certaines sources de pollution pouvant avoir un impact sur la santé. Il formule une série de conseils pour permettre au patient de réduire ou de supprimer les problèmes de pollution intérieure rencontrés.