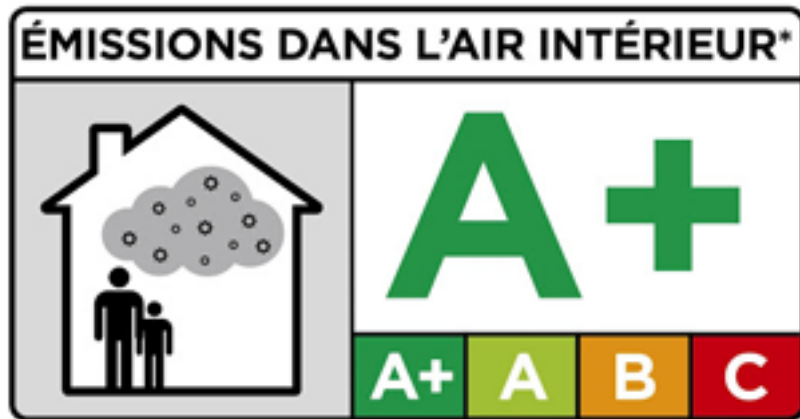


## DECORER SA MAISON ECOLOGIQUEMENT

Les peintures, moquettes, sols et meubles émettent des polluants dans l'air de nos maisons. Il existe des solutions pour limiter cette pollution. Tour d'horizon de nos bons plans pour décorer votre intérieur.

### Pour tous les produits de décoration, lire l'étiquette sur les émissions dans l'air



Cette étiquette est **présente sur tous les produits de décoration** : les bois traités, les peintures, les feutres, la moquette, le papier peint, les vernis, les colles, les adhésifs, les parfums chimiques, etc. Elle signale le niveau d'émission en Composés organiques volatils (COV) des produits de construction et de rénovation, allant de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions).

Les **COV sont des polluants très courants de l'air intérieur**. Ils s'évaporent à température ambiante. À court terme, ils peuvent provoquer des troubles respiratoires, des irritations des yeux, du nez et de la gorge et des réactions allergiques. Certains sont plus préoccupants, car cancérigènes (formaldéhyde, solvants organiques, éthers de glycol, hydrocarbures dont benzène). Même des matériaux dits « naturels » peuvent les diffuser : c'est le cas notamment des bois traités.

Le formaldéhyde a récemment fait beaucoup parler de lui. Ce composé volatil, qui sent fort, est issu des produits bois, des colles et des vernis. Contrairement à la majorité des composés organiques volatils dont les émissions diminuent petit à petit, celles du formaldéhyde peuvent être stables et persistantes.

Une exposition répétée et durable même pour des doses parfois très faibles peut provoquer une irritation des yeux, du nez et de la gorge.

### Quel revêtement de sol choisir ?

Il existe 5 grandes familles de revêtements de sol :

- les sols durs : carrelage, pierre naturelle, béton ciré, etc. ;

- les sols textiles : moquette, sisal, coco ;
- les sols en bois : parquet contrecollé ou massif ;
- les sols en stratifié : lames et dalles en stratifié ;
- les sols souples : PVC, linoléum, caoutchouc.

Préférez des parquets flottants (non collés), vernis en usine et classé A+. Pour limiter les émissions de polluants chez vous, évitez de les vernir vous-même. Et choisissez un parquet avec un écolabel.

Pour la moquette ou les tapis, choisissez ceux en classe A+ et bénéficiant d'un écolabel.

Le carrelage est le revêtement de sol qui émet le moins de COV. Seuls les produits de pose peuvent être source de pollution. Choisissez-les classés en A+ et avec un écolabel.

Pour connaître [les labels environnementaux](#) recommandés par l'ADEME pour les revêtements de sol, consultez notre page.

## Comment habiller les murs ?

Papiers peints traditionnels, intissés, en vinyle, en vinyle expansé ; tissus tendus ou collés ; liège ; carrelage ; lambris ; panneaux de bois ; peintures... le choix est très vaste pour habiller vos murs.

Pour ces produits, n'oubliez pas de consulter l'étiquette « Émissions dans l'air intérieur » et repérez [les meilleurs labels environnementaux](#) qui vous garantissent des produits de qualité et moins polluants.

Attention, peinture fraîche ! Pour éviter de respirer trop de polluants suite aux travaux de peinture :

- choisissez des produits comme des peintures acryliques ou des peintures minérales ne contenant pas ou peu de solvants organiques ;
- ne vous lancez pas dans des travaux de peinture si vous êtes enceinte ;
- peignez la chambre de bébé plusieurs mois avant son arrivée ;
- aérer longtemps les pièces qui viennent d'être peintes.

## Nos conseils pour choisir le mobilier

Certains meubles fabriqués avec des panneaux de particules sont des sources potentielles d'émissions de COV et de formaldéhyde. Les colles employées dans ces meubles rejettent du formaldéhyde pendant plusieurs mois. Il vaut donc mieux privilégier le bois massif (que vous pourrez garder longtemps !) au bois aggloméré.

De plus, vous pouvez trouver des meubles moins polluants en choisissant des mobiliers avec un [écolabel](#).

Enfin, nous vous conseillons de bien aérer les pièces accueillant des meubles neufs.

## Rideaux, tapis, tissus d'ameublement : choisissez-les avec un écolabel

### Attention aux « bonnes odeurs » dans la maison

**Une maison saine, c'est une maison qui ne sent rien !** Les sprays désodorisants chimiques et les produits contenant des substances naturelles (comme les huiles essentielles) émettent des polluants dans votre air intérieur.

Faire brûler de l'encens émet aussi des polluants comme du formaldéhyde et du benzène. Il est donc préférable pour votre santé de ne pas en allumer trop souvent. Réduisez au maximum l'utilisation de l'encens chez vous et évitez d'inhaler la fumée. Brûlez plutôt un bâtonnet fin qu'un cône ou de gros morceaux de résine. Ne brûlez surtout pas d'encens si des personnes dont le système respiratoire est sensible vivent dans le logement (jeunes enfants, personnes asthmatiques, personnes âgées, etc.). Aérez la pièce pendant au moins 10 minutes après avoir brûlé de l'encens. Et le conseil en plus : si l'odeur vous paraît suffisamment agréable dans la pièce, éteignez l'encens. Ne le laissez pas brûler totalement inutilement. Vous réduirez ainsi la quantité de polluants émis dans le logement.

### Et les plantes dépolluantes, ça marche vraiment ?

Détrompez-vous, **les plantes d'intérieur n'ont pas d'effet d'antipollution dans les logements**. En effet, en laboratoire, certaines plantes peuvent présenter une capacité à absorber certains polluants gazeux. Cette capacité peut être influencée par différents paramètres physiques et/ou biologiques.

En conditions réelles d'exposition, l'efficacité d'épuration de l'air par les plantes seules est inférieure à l'effet du taux de renouvellement de l'air sur les concentrations de polluants. Autrement dit, l'aération et la ventilation restent bien plus efficaces que l'épuration par les plantes.