Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

COMMENT CHOISIR UNE PEINTURE ÉCOLOGIQUE ?
FICHES-CONSEILS
[*mise à jour : 04/2014*]

Cette "sympathique" odeur de solvant quand on repeint son intérieur n'est pas une obligation. Les peintures naturelles offrent une solution saine, écologique et souvent économique. Quelques infos à lire avant de se ruer sur le premier pot de peinture venu au magasin de bricolage.

Les différents types de peintures

À privilégier : les peintures naturelles

Les matières premières proviennent le plus possible de ressources naturelles renouvelables. Les liants sont à base d'huiles végétales (lin, ricin...), de cire d'abeille, de résines naturelles (pin), de caséine, de craie... Les pigments sont de nature végétale ou minérale. Aucun solvant n'étant complètement inoffensif, les solvants naturels (essence de térébenthine balsamique, distillats d'agrumes...) peuvent aussi entraîner des troubles dermatologiques. Certaines peintures naturelles ne contiennent pas de solvant mais uniquement de l'eau. C'est le cas des peintures à la chaux et à l'argile. Les additifs chimiques sont à priori inexistants dans les peintures naturelles.

Les peintures naturelles sèchent plus lentement parce qu'elles imprègnent le support en profondeur. Elles laissent passer l'humidité et jouent donc un rôle important de régulateur dans le passage de l'humidité vers l'extérieur, ce qui est surtout important dans des pièces « humides » comme la salle de bain ou la cuisine.

Choisir à défaut : les peintures à l'eau (dites aussi acryliques, latex ou « en phase aqueuse »)

Dans ces peintures, le solvant principal est l'eau. Mais elles contiennent souvent d'autres solvants, ainsi que des pigments métalliques et des additifs. Toutes ces substances sont problématiques pour la santé et l'environnement. Parfois des pesticides sont ajoutés comme conservateurs.

Les peintures à l'eau couvrent moins de surface que les peintures synthétiques pour une même quantité. Par contre, elles sèchent plus vite et leur odeur est moins forte.

À éviter : les peintures à l'huile (dites aussi synthétiques ou « en phase solvant »)

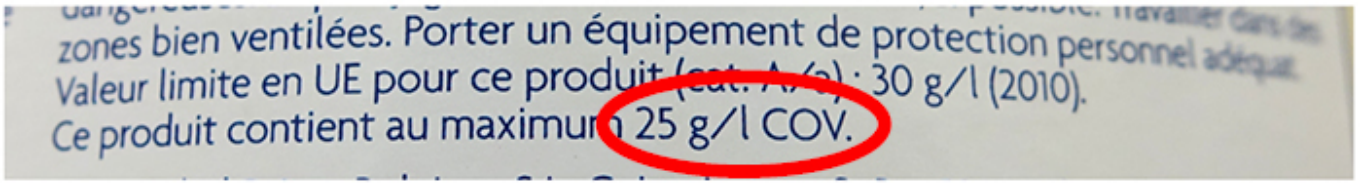
La plupart des matières qui les composent proviennent de la pétrochimie, industrie basée sur une ressource non renouvelable. Elles sont toxiques pour l'environnement et la santé. Les liants sont des résines synthétiques qui peuvent irriter les voies respiratoires et provoquer des dermites. Les solvants sont constitués d'hydrocarbures (white-spirit, toluène, xylène...). En se volatilisant, ils polluent l'air et peuvent causer des intoxications parfois très sévères, des dermatoses et des allergies. Les pigments les plus toxiques sont ceux à base de métaux lourds comme le plomb, le zinc, le chrome, le cadmium... Ils sont responsables d'intoxications.

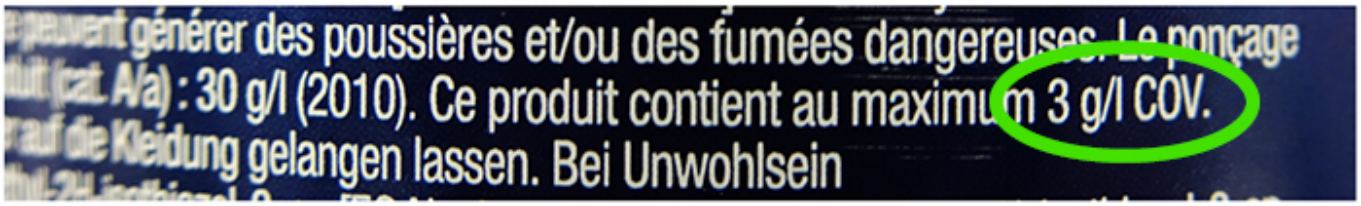
Composées de grosses molécules qui forment un « film » en surface, les peintures synthétiques sèchent rapidement par évaporation du solvant mais imprègnent peu le support, ce qui diminue leur durée de vie.

La fiche-conseil Peintures, environnement et santé fournit des informations plus approfondies sur les peintures et leurs effets sur l'environnement et la santé.

Quelques conseils pour mieux choisir

- Privilégier les peintures naturelles, plus saines et respirantes.
- Éviter les peintures qui portent un pictogramme de danger. Plus d'infos dans la FAQ « Que signifient les pictogrammes de danger ? ».
- Sur l'étiquette, vérifier le taux d'émissions de COV (composés organiques volatils) et choisir une peinture à faible émission. Les COV peuvent irriter les voies respiratoires, les yeux et la peau, provoquer démangeaisons, maux de tête, fatigue, étourdissements… Ils seraient également impliqués à plus long terme dans certaines allergies ou maladies dégénératives. Une directive européenne, en application depuis le 1er janvier 2010, fixe des limites pour les émissions de COV des peintures et vernis. Pour une peinture murale, la limite est de 30g/l. Pour les peintures écologiques, les émissions se situent en général en dessous de 10g/l. Une peinture à l'argile en produira entre 0,03 et 0g/l. Attention, une laque pour métal peut émettre encore jusque 300g/l de COV.





La teneur en COV est indiquée sur l'étiquette du pot de peinture

Comprendre la composition d'une peinture

La peinture est un mélange de plusieurs constituants :

- le liant, qu'on appelle parfois « base », qui lie les ingrédients entre eux et qui les fixe au support ;
- les solvants, liquides volatils qui dissolvent (white-spirit) ou diluent (eau) les composants pour rendre la peinture plus fluide et faciliter son application. Lors du séchage, les solvants s'évaporent dans l'air ambiant ;
- les pigments, qui apportent l'opacité et la couleur à la peinture. Ce sont des matières solides organiques, minérales ou métalliques.

À ces composés de base s'ajoutent :

- des additifs (agents dispersants, épaississants, fongicides...) ;
- des charges comme le talc ou le kaolin, qui donnent à la peinture un aspect particulier, satiné ou mat.

Les fabricants ne sont pas obligés de détailler la composition complète d'une peinture. La fiche technique sera toujours plus exhaustive. Pour savoir quels ingrédients éviter et lesquels ne sont pas problématiques, la liste d'ingrédients qui figure dans la section peintures de la brochure « Les étiquettes sans prise de tête » pourra être utile.

Naturelle, éco, bio, labellisée ?

Même si elle sonne bien, l'appellation « peinture naturelle » ne garantit rien en soi. Idem pour d'autres mots pourtant évocateurs comme « Nature », « Environnement », « Éco »... À noter qu'une peinture « bio » est un abus de langage, l'appellation bio ne pouvant s'appliquer qu'à des ingrédients issus de l'agriculture ou de l'élevage biologiques.

Il est donc toujours indispensable de se documenter, de demander la fiche technique de la peinture et de lire sa composition. Les marques qui donnent une information complète, transparente, facile à trouver et à comprendre sont à privilégier. Ceci dit, les magasins spécialisés en matériaux d'éco-construction ont déjà fait le tri et proposent à priori des marques fiables.

Plusieurs labels existent pour les peintures. Ce sont principalement l'Ange Bleu, Natureplus, NF Environnement, et l'Écolabel européen.

Ces labels, basés sur une analyse du cycle de vie du produit, garantissent le respect de critères environnementaux : l'interdiction ou la limitation stricte des composants toxiques ou des COV, par exemple. Ils sont contrôlés par des organismes indépendants.

Le label Natureplus prête aussi une attention particulière aux matières premières renouvelables, aux critères écologiques pour l'emballage ou encore à la limitation de la consommation d'énergie lors de la production.

Attention, l'absence de label ne permet pas de tirer de conclusions. Les labels ont en effet un coût dans lequel les producteurs de peintures dites « écologiques » n'investissent pas forcément.

N'hésitez pas à consulter le site www.infolabel.be ou la brochure interactive « Les étiquettes sans prise de tête ».

Trop chère, une peinture naturelle ?

À rendement égal, une peinture naturelle n'est pas nécessairement plus chère qu'une peinture plus conventionnelle (surtout comparée à une peinture de marque !).

Pour une peinture murale blanche, voici quelques prix indicatifs au m² et par couche :

peinture acrylique de marque :	1,80 €
peinture latex de marque :	1,17 €
peinture écologique de marque :	1,26 €
peinture à l'argile prête à l'emploi :	1,25 €
peinture à l'argile à mélanger soi-même :	0,84 €
peinture à la chaux prête à l'emploi :	1,95 €
peinture à la chaux aérienne à mélanger soi-même :	0,10 €

(prix 2014)

Une peinture naturelle est économe de deux manières : elle a un excellent rendement à la superficie et l'imprégnation des supports en profondeur lui assure un vieillissement différent. Au lieu de s'écailler, elle s'use de manière imperceptible, si bien qu'au moment de la rafraîchir, un léger ponçage suffit pour préparer la surface. Des travaux de décapage pénibles ne sont donc pas nécessaires.

Précautions avant, pendant et après la mise en œuvre

- Quel que soit le type de peinture, prendre connaissance des précautions d'usage indiquées sur les emballages et les respecter.
- Aérer pendant les travaux de peinture, de ponçage ou de décapage, et le plus possible avant d'occuper la pièce. Porter des gants et un masque adéquats. Éviter de fumer, surtout si le produit utilisé est inflammable. Écarter les enfants et les animaux. Protéger la nourriture.
- Préférer pinceaux, brosses et rouleaux aux bombes ou pistolets. La pulvérisation gaspille de la matière et est d'autant plus polluante. Le fin brouillard se dépose partout (peau, cheveux, bronches).
- Ne pas nettoyer les pinceaux dans l'évier. Utiliser un vieux récipient et conserver le solvant utilisé dans un flacon bouché. Le solvant employé pour les peintures ne doit jamais servir pour se nettoyer les mains.

Que faire des déchets de peinture et de solvant ?

Les résidus de peinture et de solvants sont toxiques et classés dans les petits déchets chimiques. Mieux vaut donc rassembler les fonds de peintures et les porter au parc à conteneurs le plus proche ou les confier à une collecte spécifique si celle-ci existe dans votre commune. Votre intercommunale pourra vous renseigner (voir la fiche-conseil 49 : « les parcs à conteneurs »). Certaines peintures naturelles sont compostables... mais il faut bien se renseigner auprès du fabricant avant de mettre les restes de peinture au compost !

Ne pas jeter les pots ou restes de pots àla poubelle car ils se retrouveront à l'incinération, entraînant une pollution de l'air. Vidés dans l'évier ou à l'égout, ou abandonnés n'importe où, ils polluent l'eau et le sol.

En savoir plus :

- Une liste de fournisseurs de peintures naturelles est disponible au service-conseil d'écoconso : 081 730 730 ou info@ecoconso.be
- Comment faire une peinture à la chaux ?
- Jean-Claude et Manu Mengoni, « Matériaux écologiques d'intérieur », Terre Vivante, 2009.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

---

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-choisir-une-peinture-ecologique
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/materiaux
[3] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/pollution-interieure-et-sante
[4] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cl%C3%A9s/peinture
[5] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/enduit
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[7] http://www.ecoconso.be/Peintures-environnement-et-sante
[8] http://www.ecoconso.be/Que-signifient-les-pictogrammes-de
[9] http://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete,550#ingredients
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/ange-bleu-blauer-engel-peinture
[11] http://www.ecoconso.be/fr/content/natureplus-peinture
[12] http://www.ecoconso.be/fr/content/nf-environnement-peinture
[13] http://www.ecoconso.be/fr/content/ecolabel-europeen-peinture
[14] http://www.infolabel.be
[15] http://www.ecoconso.be/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete,550

[16] http://www.ecoconso.be/Les-parcs-a-conteneurs
[17] mailto:info@ecoconso.be
[18] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-une-peinture-la-chaux

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons