



LE PETIT GUIDE SANTÉ DES BRICOLEURS

- Rédigé par nos médecins -



TEST : ÊTES-VOUS UN BRICOLEUR RESPONSABLE ?



SOMMAIRE

AVANT TOUT : CHOISIR LES BONS PRODUITS... P.4

SE PROTÉGER EN BRICOLANT P.6

APRÈS AVOIR BRICOLÉ... P.12

BIBLIOGRAPHIE P.15

« Tout le monde a un jour ou l'autre besoin, ou envie, de faire quelques travaux dans sa maison. Pose de parquets, coup de peinture, rénovation d'une salle de bain : nos envies prennent vite vie ! Mais, attention à ne pas négliger pour autant notre sécurité et donc notre santé ! Maux de dos, de genoux, inhalation de produits toxiques : bricoler comporte des risques, il ne faut pas l'oublier ! Alors, pour vous aider à les minimiser, nous avons voulu avec mes confrères de l'Association Santé Environnement France vous proposer dans ce guide quelques conseils pour éviter tout problème et... retards de chantier ! »

Dr Sonia Vergne
Pharmacienne et Porte-Parole de l'ASEF

Pour plus d'infos...



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France

AVANT TOUT : CHOISIR LES BONS PRODUITS

« Lorsqu'on bricole, si on respecte quelques bonnes pratiques d'utilisation et surtout si on choisit un produit adapté on peut facilement diminuer son exposition aux polluants »
explique le Dr Patrice Halimi, Secrétaire Général de l'ASEF.

Bricoler, ça ne s'improvise pas ! Pour ne pas risquer de s'intoxiquer, quelques précautions sont à prendre, et ce, même avant de commencer les travaux. On vous explique comment faire.

J'ISOLE EN SOLITAIRE

Isoler, c'est faire des économies d'énergie, mais c'est aussi prendre soin de sa santé. En effet, une isolation complète – murs et fenêtres – permet d'éviter la création de ponts thermiques, des zones de pertes d'énergies à l'origine de nombreuses moisissures. Concernant les isolants, ils ne posent pas de problème s'ils sont normalement encapsulés dans des parois étanches. C'est en revanche pendant la pose qu'il faut être vigilant. Certaines laines de verre sont composées de fibres irritantes et certaines sont même suspectées d'être cancérigènes à cause des substances

qu'elles peuvent contenir comme le formaldéhyde et le phénol. Heureusement, il existe des laines de verre qui en sont exemptes. Dans tous les cas, si vous posez vous-même votre isolant, utilisez des équipements de protections individuelles : lunettes, gants, vêtements adaptés.

JE POSE MON SOL

Pour notre santé, le must, c'est le carrelage. On peut aussi opter pour les parquets en bois brut non traités ou le linoléum naturel. Le béton ciré nécessite l'utilisation de beaucoup de solvants pour les finitions... La moquette est plutôt déconseillée, à moins de l'aspirer plusieurs fois par semaine et de la nettoyer à fond une fois par mois afin d'éviter la prolifération des poussières et des bactéries ; enfin les tapis « coco » et autres fibres végétales favorisent aussi le développement des bactéries.

JE REPEINS LES MURS...

Peintures à l'huile et « glycéro » peuvent être très toxiques, car certaines contiennent des métaux lourds et nécessitent l'utilisation de solvants. Nous vous conseillons donc de privilégier les peintures à l'eau portant l'Ecolabel Européen ou le NF Environnement (cf. Logos ci-contre) qui sont sans métaux lourds et qui permettent d'éviter les principaux composés organiques volatils. Vous pouvez également opter pour de la chaux. De même, pour les vernis d'intérieur, privilégiez les écolabellisés.

JE PASSE À LA TAPISSERIE

Les tapisseries sont en général déconseillées car ce sont des nids à poussières et à acariens très difficiles à nettoyer. Elles nécessitent l'utilisation de colle émettant dans l'air de nombreux polluants comme le formaldéhyde, une substance cancérigène. Néanmoins, si vous tenez absolument à en revêtir vos murs, aérez bien pendant la

pose et préférez une colle écologique sans solvant à base d'amidon et de cellulose.

JE REPÈRE LES LABELS

Lors du choix de vos produits de bricolage, ce qu'il faut repérer en priorité, ce sont les écolabels. En France, il en existe deux officiels : NF Environnement et l'Ecolabel Européen (cf. Logos ci-dessous).



Ils garantissent que les produits sont plus respectueux de l'environnement, tout en étant aussi efficaces et performants que les produits classiques. Ils limitent également les substances nocives pour notre santé. On peut les retrouver sur les enduits, peintures, vernis, revêtements de sol, colorants, amendements pour le sol ou composteurs.



Pour aménager la chambre d'un bébé, pensez à commencer les travaux le plus tôt possible. Lors de la grossesse, il est conseillé de laisser le futur papa s'en charger pour éviter d'exposer la femme enceinte et son bébé à des substances nocives.

SE PROTÉGER EN BRICOLANT



Essayez de travailler dans un endroit dégagé et éclairé pour limiter les risques d'accident.

Vous avez maintenant les bons produits ? Ca y est, vous êtes prêts à commencer ! Voici maintenant des conseils pour prendre soin de votre santé, tout au long de votre séance de bricolage.

RÈGLE N°1 : LIRE AVEC SOIN LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Une fois les produits choisis, il est important de lire les précautions d'emploi inscrites sur l'emballage. Et oui, les modes d'emploi et les doses à respecter, ce n'est pas pour faire joli ou pour vous embêter. Ils doivent impérativement être appliqués à la lettre. Il est également important de repérer les pictogrammes de danger. Ils peuvent vous indiquer les précautions à prendre lors de la manipulation de ces produits. Ils se présentent désormais sous la forme d'un losange entouré d'une bordure rouge

(cf. Ci-contre).

Listes des pictogrammes que vous pouvez trouver sur les produits chimiques depuis le 1er juin 2015.

Ce nouvel étiquetage relève du règlement n° 1272/2008.



RÈGLE N°2 : AÉRER

L'idéal, c'est de bricoler à l'extérieur afin que les polluants ne se concentrent pas dans votre logement. Mais parfois, nous n'avons pas d'autres choix que de le faire à l'intérieur. Si c'est le cas, la première chose à faire, c'est d'aérer pendant et après les travaux. Ouvrez les fenêtres en grand, même s'il n'y a pas d'odeur et même s'il fait froid !

RÈGLE N°3 : EVITER DE BOIRE, DE MANGER OU DE FUMER

Cela paraît logique, et pourtant, ce n'est pas superflu de le rappeler... Evitez de fumer pendant le bricolage car certains produits peuvent être inflammables. De même boire ou manger au milieu de la peinture, de la poussière ou des fibres isolantes peut amener à ingérer des substances nocives pour la santé. Prenez donc vos précautions en buvant à l'extérieur et en mangeant dans un lieu à part.

RÈGLE N°4 : SE PROTÉGER

Certains en ont déjà fait l'expérience : bricoler, c'est risqué ! Coupure, écrasement, perforation, brûlure : ces blessures peuvent survenir lors d'un choc comme un coup de marteau, d'une chute, du contact avec un outil en mouvement (foret, fraise, lame, meule), d'un impact (éclat de bois, métal ou verre projeté à grande vitesse) ou d'une exposition au rayonnement (soudure à l'arc). Il est donc indispensable de se protéger, et en priorité les yeux, la tête, les mains, les pieds et les articulations comme les genoux ainsi que la peau en général. Justement, les EPI (Equipements de Protection Individuelle) sont là pour ça !

• Protégez vos yeux

Les lunettes assurent une protection latérale contre les risques mécaniques, les projections de gouttelettes, liquides, gaz et particules de poussières. Vérifiez qu'elles portent la norme NF EN 166.



Si vous stockez les produits chez vous avant de commencer les travaux, n'oubliez pas d'aérer la pièce au maximum et de garder les produits fermés.



En ce qui concerne les travaux d'électricité, mieux vaut faire appel à un professionnel. Néanmoins, si vous estimez pouvoir faire de petites réparations sur votre installation électrique, pensez toujours à couper le courant au niveau de votre tableau.

• Protégez vos oreilles

Si les travaux font du bruit qui dépasse les 85 décibels (dB), n'oubliez pas les bouchons d'oreille (NF EN 352-2).

• Protégez vos voies respiratoires

Pensez à protéger vos voies respiratoires grâce à un masque conçu pour arrêter les particules et poussières. Ils ne sont ni nettoyables, ni réutilisables et doivent être jetés.

Choisissez-le en fonction de vos travaux :

- **FFP1** : la filtration légère protège des fines particules. A utiliser pour balayer son garage par exemple.

- **FFP2** : la filtration moyenne protège des poussières de plâtre, de pierre ou de bois (sauf bois exotique).

- **FFP3** : la haute filtration protège des très fines particules, fibres d'amiante, plomb, cuivre, fer, zinc, produits chimiques en poudre. Idéal pour poser de la laine de verre ou poncer des bois durs (exotique par exemple).

Enfin, il existe également des masques à filtres combinés, qui protègent à la fois des gaz et des particules. A utiliser pour la pose de peinture au pistolet ou la pulvérisation de produits phytosanitaires ou chimiques.

• Protégez vos mains

Les gants doivent être résistants aux produits chimiques et à la chaleur. Ils peuvent être tout en cuir ou bien en coton avec des renforts en cuir, latex ou nitrile.

LES TRAVAUX EN HAUTEUR

Les travaux en hauteur nécessitent encore plus de précaution pour notamment prévenir le risque de chute. Si vous avez besoin d'échafaudages et d'escabeaux, ils doivent être installés sur un sol stable et fixés à la façade. Attention aussi à ne pas dépasser la limite de charge autorisée ! En ce qui concerne les harnais de sécurité, ils doivent comporter un point d'ancrage entre les omoplates.

• Protégez vos pieds et vos arrières

Les accidents domestiques les plus fréquents étant les chutes, il est impératif de porter de bonnes chaussures avec une semelle résistante aux hydrocarbures et un talon qui absorbe les chocs. Elles sont classées selon leur résistance (EN 346 et EN 345-1). Choisissez-les donc en fonction des travaux à réaliser :

- **S1** : la coquille résiste à 200 joules, l'arrière est fermé et le talon absorbe les chocs, elles ont des propriétés antistatiques.

- **S2** : les mêmes caractéristiques que S1 et imperméables.

- **S3** : les mêmes caractéristiques que S2 mais à crampons pour une utilisation en extérieur.

- **HRO** : la semelle résiste à la chaleur de contact.

- **P** : la semelle résiste à la perforation.

Les protections S1, S2, S3 peuvent être associées à une résistance HRO et/ou P.

Attention, pour les chaussures de sécurité, il existe également une norme correspondant à la résistance au glissement :

- **SRA** : résistance au glissement sur des carreaux céramiques recouverts d'une solution de Sulfate de Lauryl.

- **SRB** : résistance au glissement sur un sol en acier recouvert de glycérol.

- **SRC** : SRA + SRB.

• Protéger vos genoux

Enfin, il ne faut pas oublier vos genoux ! Les genouillères sont vivement conseillées pour amortir le poids du corps et travailler plus confortablement au sol lors de la pose de carrelage ou de parquet par exemple.

TRAITEMENT À BASE D'INSECTICIDES

Les insecticides, de la famille des pesticides, sont utilisés pour lutter contre les organismes nuisibles ou pour prévenir leur apparition. Ces produits peuvent être nocifs pour les bricoleurs qui traitent des meubles ou des charpentes en bois infestés de petites bêtes... Leur utilisation nécessite impérativement le port d'équipements individuels : masque à cartouche, vêtements à manches longues, gants et lunettes. Pensez également à utiliser un pulvérisateur adapté et exclusivement dédié au traitement, auquel on peut ajouter un cache de protection pour plus de précision. Attention, n'oubliez pas que ces équipements ont besoin d'être entretenus. La cartouche des masques doit être changée au bout de vingt heures d'utilisation ou une fois par an.



À chaque équipement de protection individuelle correspond une ou plusieurs normes. Elle définit le contexte d'utilisation et les limites de l'équipement.

LA BONNE TENUE AU BON MOMENT



Si vous utilisez...
des peintures
ou des solvants...



Pensez à porter...
* Un masque à cartouche filtrante
* Des gants adaptés
* Une combinaison adaptée



Pour éviter...
* D'inhaler des vapeurs nocives
* De faire pénétrer des produits par voie cutanée



Si vous faites...
de la menuiserie...



Pensez à porter...
* Des gants pour le risque mécanique
* Un masque anti-poussières
* Une protection auditive



Pour éviter...
* Les coupures
* Les poussières
* Le bruit



Si vous faites...
des travaux en hauteur...



Pensez à porter...
* Un harnais de sécurité avec un système stop-chute
* Un casque



Pour éviter...
* Les chutes



Si vous faites...
de la soudure...



Pensez à porter...
* Un tablier en cuir
* Un masque à souder
* Des lunettes de protection



Pour éviter...
* Les brûlures
* Les projections
* D'inhaler des fumées



Si vous utilisez...
des phytosanitaires...



Pensez à porter...
* Un masque à cartouche
* Des gants et des lunettes
* Une combinaison contre le risque chimique



Pour éviter...
* L'inhalation de vapeur nocives
* La pénétration cutanée
* La projection dans les yeux

RÈGLE N°5 : BIEN RÉAGIR EN CAS D'ACCIDENT

• En cas d'ingestion

- Surtout ne faites ni vomir, ni boire la victime.
- Rincez-lui la bouche avec un gant de toilette humide.
- Appelez immédiatement le SAMU (15) ou le centre antipoison le plus proche de votre domicile.

• En cas de projection sur la peau ou dans les yeux

- Rincez abondamment à l'eau courante pendant 10 à 15 minutes.
- Consultez un médecin.

• En cas d'inhalation

- Aérez la pièce et sortez de celle-ci.
- Si les symptômes persistent, appelez le centre antipoison le plus proche de votre domicile.



Éviter de bricoler seul afin qu'une tierce personne puisse appeler les secours en cas de besoin et pensez à toujours avoir avec vous une trousse de premiers secours.

LE CAS DE L'AMIANTE

Substance minérale naturelle, l'amiante a été incorporée à de nombreux matériaux de construction pour ses propriétés d'isolant thermique et acoustique, de résistance mécanique et de protection contre l'incendie. Mais en raison de son caractère cancérigène, il a été interdit en 1997. Ainsi, seuls les bâtiments construits avant le 1er juillet 1997 peuvent en contenir dans les couvertures « fibro-ciments » (plaques et ardoises), les canalisations, les faux-plafonds, les colles de carrelages, les enduits, les peintures, les dalles vinyle,

les plâtres, etc. Alors, si vous envisagez de faire des travaux dans ce type de bâtiments, faites d'abord appel à un opérateur de repérage pour un diagnostic. Pour votre santé et celle de vos proches, ne faites pas les travaux vous-même ! Informez les professionnels intervenant à votre domicile de la présence d'amiante sur ou à proximité de la zone concernée. Assurez-vous également qu'ils ont une attestation de compétence amiante. C'est la garantie qu'ils sécuriseront leur intervention avec du matériel spécifique, pour vous protéger pendant et après les travaux.

APRÈS AVOIR BRICOLÉ...

Chaque année, près de 300 000 personnes arrivent aux Urgences à la suite d'un accident de bricolage et/ou de jardinage.

Vous avez terminé vos travaux ? Il ne vous reste plus qu'à nettoyer... Et voilà une tâche qui n'est pas des moindres. Voici quelques conseils pour vous aider à ranger responsable.

OUVREZ LA CAGE AUX TRAVAUX !

Les polluants qui se dégagent lors des travaux peuvent rester dans l'air pendant longtemps. Il est donc indispensable d'aérer chaque jour après les travaux, en faisant des courants d'air, avant de réinvestir les lieux. Hiver comme été ! Et pensez à continuer à aérer la pièce, même plusieurs mois après les travaux, surtout s'il s'agit de la chambre de vos enfants.

NETTOYER, BALAYER...

L'après travaux, c'est un peu comme après le passage d'une tornade, il y en a de partout ! C'est donc là qu'il faut s'attaquer au ménage. Mais comme pour le bricolage, il faut être attentif aux choix des produits. En effet, certains d'entre eux peuvent polluer votre air intérieur en émettant des composés

organiques volatils comme le benzène ou le formaldéhyde, des substances reconnues comme cancérogènes par le Centre International de Recherche sur le Cancer. Alors pour votre santé, remplacez vos produits d'entretien classiques par des produits portant l'écolabel européen et le label NF Environnement (cf. page 5). Ils garantissent que les produits ne contiennent pas de composants dangereux pour l'environnement et notre santé, tout en étant aussi efficaces que des produits classiques. Vous pouvez aussi opter pour des recettes de grands-mères qui ont fait leur preuve : vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude, huiles essentielles, etc. Cependant, s'il s'agit d'un nettoyage de chantier important et que vous avez besoin de produits plus agressifs, vous pouvez les utiliser ponctuellement avec des équipements de protection adaptés – notamment des gants. Dans tous les cas, n'oubliez pas d'aérer !



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DU MÉNAGE "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

PRENDS GARDE À TOI, PARFUM D'INTÉRIEUR !

Les travaux peuvent parfois laisser une odeur. Alors si vous pensiez la camoufler avec des parfums d'ambiance comme les bougies parfumées, les encens ou les bombes aérosols, oubliez ! Ces produits contiennent des molécules cancérogènes ou allergènes, mais aussi des substances dont on ne connaît absolument pas les effets sur la santé... Privilégiez plutôt les diffuseurs d'huiles essentielles en version « Bio » si possible ! Mais le mieux pour la qualité de l'air, c'est encore de ne rien utiliser du tout. L'aération chassera naturellement les odeurs.

PASSEZ NOS VÊTEMENTS À LA MACHINE

Une fois les travaux terminés, rangez et lavez vos vêtements de travail séparément des autres vêtements et prenez une douche savonneuse pour vous débarrasser des poussières et autres composés auxquels vous pourriez être exposés.



MÉNAGEZ VOTRE DOS !



Qui ne s'est jamais fait mal au dos en bricolant ?

Stéphane Vivinus, Ostéopathe,

nous donne quelques conseils pour éviter les douleurs post-travaux.

Comment éviter de se faire mal au dos en bricolant ?

Pour ménager vos lombaires, vous devez garder à l'esprit que votre dos doit rester le plus droit possible afin de mieux répartir les charges. Ne faites jamais de mouvement de rotation lors du port de charges lourdes. Vos lombaires ne sont pas faites pour ça !

Comment bien répartir le poids que l'on peut être amené à porter lorsqu'on fait des travaux ?

En dehors du fait qu'il faut garder votre colonne droite, n'oubliez pas que plus les mains sont loin du tronc, plus les effets mécaniques sont démultipliés. Gardez donc les coudes près du corps !

Avez-vous un conseil pour avoir moins de douleurs et de courbatures après avoir bricolé ?

Certains travaux sont comparables à une activité sportive. Prenez donc le temps de vous échauffer en planifiant vos efforts physiques lors de votre période de travaux. Accordez vous des moments, même brefs, de récupération et n'oubliez pas de vous hydrater pour aider votre corps à éliminer les toxines produites par l'activité physique. Bon bricolage !



Conservez les produits dans leur emballage d'origine et ne les transvasez jamais dans un autre récipient, surtout alimentaire.

IL EST OÙ LE PRODUIT? IL EST OÙ ?

Après utilisation, refermez les bidons de produits chimiques et ce, même si vous pensez en avoir encore besoin dans l'heure. Vous le rouvrirez ! Si vous n'en avez plus l'utilité à court terme, assurez-vous de les avoir bien refermés et stockez-les dans un endroit sec et ventilé, et de préférence dans lequel vous ne vivez pas. Les enfants ayant tendance à toucher à tout, veillez également à ce que les produits soit à une hauteur inaccessible pour eux.

POUR UN PETIT TOUR À LA DÉCHETTERIE

C'est très fréquent, nous n'utilisons pas toujours tous les produits que nous achetons. Mais alors que faire des restes ? Certains n'ont pas peur de les jeter dans l'évier, dans la nature, ou dans les poubelles domestiques. Pourtant, cette pratique peut engendrer une pollution grave des nappes phréatiques, des dégâts environnementaux importants ainsi que des problèmes

sanitaires. Pour éviter cela, ramenez vos fonds de pots de peinture et autres produits en déchetteries ou dans des centres de tri, en veillant à bien refermer les bidons.

Pour en savoir plus, le site d'Ecodds: www.mesdechets.specifiques.com.

ET MON AIR INTÉRIEUR ?

Nous passons plus de 90% de notre temps dans un endroit clos ou mis clos (maison, bureau, voitures, transports en commun, etc.). Or, l'air peut être plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur en raison des multiples sources d'émission mais aussi du manque d'aération. Produits de bricolage, meubles, produits ménagers, cigarettes... tous émettent de nombreuses substances polluantes potentiellement toxiques pour la santé.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE " PETIT GUIDE SANTÉ DE L'AIR INTÉRIEUR " SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site www.asef-asso.fr

PRODUITS D'ENTRETIEN

* Casas L, et al., Domestic use of bleach and infections in children. *Occup Environ Med.* 2015 Apr 2. pii: oemed-2014-102701.

* Garlantézec R, et al., Maternal occupational exposure to solvents and congenital malformations: *Occup Environ Med.* 2009 Jul;66(7):456-63.

PRÉCAUTIONS

* Inpes, Bricolage, les précautions à prendre, juillet 2006.

* Site de Leroy Merlin, Protection du bricoleur

* INRS, Apprenez à décrypter les nouveaux pictogrammes de danger, décembre 2013.

PESTICIDES

* Expertise collective de l'Inserm, Pesticides : Effets sur la santé, 12 juin 2013.

* Mesnage R, et al., Major pesticides are more toxic to human cells than their declared active principles, *BioMed Research International*, 2014.

PARFUMS D'INTÉRIEUR

* Rapport INERIS, Classement des bougies et des encens en fonction des émissions de composés organiques volatils et de particules dans l'air intérieur, 22/11/2011.

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Pierre Souvet et Dr Jean Lefèvre

REDACTION ET MISE EN PAGE
Ludivine Ferrer et Mathilde Provost

COMITE DE RELECTURE
Le Club des 11 de l'ASEF

Avec le soutien des équipes de
Leroy Merlin

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - Juillet 2017



Avec le soutien de :





PLUS D'INFOS SUR
WWW.ASEF-ASSO.FR

AVEC LE SOUTIEN DE :



WWW.RAINETT.FR



WWW.GENERATION-RESPONSABLE.COM



WWW.NUTERGIA.COM