



Sensibilité chimique multiple (SCM)

# Rénovation de la maison Créer un environnement sain

## Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

---

Lorsqu'on entreprend des travaux de rénovation, il est essentiel de donner la priorité à la sélection de matériaux et de produits qui réduisent au maximum les émissions chimiques et les déclencheurs potentiels. S'il est essentiel de se renseigner sur les caractéristiques des matériaux, il convient de noter que même les produits à faible dégagement gazeux peuvent nécessiter un certain temps d'aération avant de pouvoir être utilisés en toute sécurité. Pour faciliter la prise de décision, envisagez d'opter pour des options certifiées qui répondent à des normes spécifiques en matière de faibles émissions et de contrôle des allergènes. Voici quelques certifications à rechercher:

**Green Label Plus:** cette certification garantit qu'un produit a de "très faibles" émissions de composés organiques volatils (COV). Le choix de produits portant cette certification peut contribuer à réduire les émissions de produits chimiques nocifs dans votre maison.

**CARB (California Air Resources Board):** le CARB établit les niveaux légalement admissibles de COV pour les produits vendus en Californie. Les produits répondant aux normes CARB peuvent être fiables, même si vous n'êtes pas en Californie, car ils respectent des réglementations strictes en matière d'émissions.

**CertiPUR:** cette certification a été créée explicitement par l'industrie du polyuréthane pour certifier la mousse de polyuréthane utilisée dans les matelas, les meubles et d'autres articles ménagers. Les produits certifiés CertiPUR ont été testés pour répondre à des normes spécifiques en matière de contenu, d'émissions et de durabilité.

**Certifié asthma & allergy friendly®:** les produits portant cette certification ont subi des tests rigoureux pour s'assurer qu'ils conviennent aux personnes atteintes d'asthme ou d'allergies. Ces produits peuvent contribuer à minimiser l'exposition aux allergènes et aux irritants dans la maison.

Si ces certifications constituent un bon point de départ, il est essentiel de noter qu'elles ne garantissent pas l'absence totale d'exposition aux produits chimiques. Cependant, elles indiquent un engagement à réduire les émissions et à contrôler les allergènes.



Outre le choix de produits certifiés, d'autres considérations d'ordre domestique peuvent contribuer à réduire l'exposition aux produits chimiques déclencheurs:

### **Purificateurs d'air:**

Investir dans un purificateur d'air de haute qualité permet de filtrer les particules en suspension dans l'air, les allergènes et les polluants, améliorant ainsi la qualité de l'air intérieur. Recherchez des purificateurs dotés de filtres HEPA, qui capturent efficacement les petites particules. Évitez les purificateurs d'air dotés de pièces en plastique.

### **Systèmes de filtration de l'eau:**

L'installation d'un système de filtration de l'eau à l'entrée de votre réseau d'eau peut contribuer à éliminer les impuretés, les produits chimiques, les pesticides, les métaux lourds et les contaminants de l'eau du robinet. En outre, des filtres peuvent être placés sur les robinets de la cuisine et de la salle de bains. Il est important de changer les filtres régulièrement. Ce changement programmé peut être bénéfique pour les personnes sensibles ou préoccupées par la qualité de l'eau.

En intégrant ces considérations dans vos travaux de rénovation, vous pouvez créer un environnement de vie plus sain en réduisant l'exposition aux produits chimiques et aux allergènes. N'oubliez pas d'évaluer vos besoins spécifiques, de consulter des professionnels si nécessaire et de prendre des décisions éclairées qui correspondent à vos objectifs en matière de santé et de bien-être.

*Pour de l'information sur les matériaux de rénovation, visitez:*

<https://lavieecolo.ca/renovations-2/>