



Les dégagements gazeux expliqués: Pourquoi les nouvelles matières plastiques sentent-elles mauvais et comment les éviter?

S'il vous est déjà arrivé d'ouvrir un emballage et d'être frappé par une forte odeur de "plastique neuf", vous avez fait l'expérience des dégagements gazeux. Pour beaucoup de gens, c'est simplement désagréable, mais pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), cela peut déclencher des maux de tête, des nausées, des problèmes respiratoires, de la fatigue ou un brouillard cérébral. Comprendre ce qu'est un dégagement gazeux, d'où il provient et comment réduire l'exposition est une étape importante dans la création d'un environnement plus sain et à faible teneur en toxines.

Qu'est-ce que le dégagement gazeux ?

Les dégagements gazeux désignent les composés organiques volatils (COV) - des gaz toxiques émis par certains solides ou liquides - qui se décomposent au fil du temps. Ces produits chimiques sont couramment utilisés pour produire des matériaux synthétiques tels que le plastique, le vinyle, la mousse et les adhésifs. Les dégagements gazeux les plus intenses se produisent généralement lorsque le produit est neuf, mais certains matériaux peuvent continuer à libérer des COV pendant des mois, voire des années.

Les responsables des dégagements gazeux les plus courants

Les articles suivants sont réputés pour libérer des COV et déclencher des réactions chez les personnes atteintes de SCM :

- Parfums, produits parfumés ou avec des fragrances
- Nouveaux contenants ou emballages en plastique
- Meubles ou matelas synthétiques (en particulier en mousse à mémoire de forme ou en vinyle)
- Rideaux de douche en PVC
- Chaises de bureau et appareils électroniques avec revêtement en plastique ou ignifugé



- Emballages alimentaires et récipients d'entreposage en plastique
- Vêtements ou accessoires neufs en polyester, nylon ou similicuir
- Matériaux de rénovation (par exemple, revêtements de sol, peintures, armoires et adhésifs)

Même les articles "non parfumés" peuvent dégager des gaz en raison des traitements chimiques utilisés lors de la fabrication, ou si des agents « masquants » sont utilisés pour dissimuler les odeurs ou d'autres produits chimiques

Comment minimiser l'exposition aux dégagements gazeux ?

Choisissez des produits de remplacement à faible teneur en toxines, et avec des émissions les plus faibles

L'un des moyens les plus efficaces de réduire l'exposition aux dégagements gazeux est de choisir des produits de remplacement à faible teneur en toxines et avec des émissions les plus faibles chaque fois que cela est possible. Remplacez les récipients en plastique par du verre, de l'acier inoxydable ou du bois non traité, qui sont plus stables et moins susceptibles d'émettre des fumées nocives. En ce qui concerne les textiles, optez pour du coton ou de la laine biologiques, qui sont généralement dépourvus d'enduits synthétiques ou de finitions chimiques. Éviter les matériaux tels que le vinyle, les panneaux de particules ou la mousse à mémoire de forme, qui sont des sources importantes de COV, à moins qu'ils ne soient spécifiquement étiquetés comme étant non toxiques ou sans COV.

Dégazer les objets avant de les introduire à l'intérieur

Si vous achetez de nouveaux articles en plastique ou en matière synthétique, c'est une bonne habitude d'essayer de les dégazer avant de les introduire dans votre maison. Placez les objets tels que les récipients en plastique, les meubles ou les vêtements neufs à l'extérieur, à l'air frais ou dans un espace bien ventilé tel qu'un balcon, une remise ou un garage (Assurez-vous que ces espaces sont exempts de moisissures et de produits chimiques toxiques tels que ceux qui s'échappent des pots de peinture ou d'autres articles similaires) Le fait de les laisser dans ces endroits pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines, peut réduire considérablement la force des odeurs chimiques. Cette simple mesure permet aux COV de se libérer à l'air libre*, au lieu d'être piégés dans votre espace de vie.



Améliorer la circulation et la filtration de l'air à l'intérieur

Favorisez la qualité de l'air intérieur en étant attentif à vos choix de produits, en améliorant la ventilation et la filtration. Essayez d'ouvrir régulièrement les fenêtres pour augmenter le flux d'air frais, en particulier après l'introduction de nouveaux produits. Les purificateurs d'air HEPA dotés de filtres à charbon actif sont particulièrement utiles pour piéger les COV et autres irritants en suspension dans l'air. Si vous le tolérez, vous pouvez également envisager d'introduire quelques plantes purificatrices d'air, comme les plantes araignées ou les lys de paix.

Conclusion

Les dégagements gazeux sont peut-être invisibles, mais leur impact est bien réel, en particulier pour les personnes atteintes de SCM. En choisissant judicieusement les matériaux que nous introduisons dans nos maisons et en laissant le temps et l'espace nécessaires à l'aération des nouveaux articles, nous pouvons réduire notre exposition et créer des environnements plus sains et plus facile à respirer. Même de petits changements, comme l'utilisation de récipients en verre ou l'aération des nouveaux vêtements, peuvent faire une différence significative en termes de confort et de bien-être au quotidien.

*Il est préférable d'acheter autant que possible des produits sains et d'éviter ceux qui sont nocifs plutôt que de recourir au « dégazage » - pensez à l'impact du processus de dégazage sur notre environnement. Ce ne sont pas de simples préférences personnelles — ce sont des solutions qui protègent la santé de tous. N'oublions pas : rien n'est gratuit, et c'est la nature qui a le dernier mot.