



## — MA VIE SANS PLASTIQUE

# Ma maison, cent plastiques

Du polyuréthane sous le toit, du formaldéhyde dans les meubles... Nos logis sont des Lego. « Les Jours » vous aident à y mettre le feu.

24 septembre 2021

Épisode n°6

Les épisodes



Texte [Dorothee Moisan](#) ✉

Photo [Vincent Isore/IP3](#)

Édité par [François Meurisse](#) ✉

La playlist



lors, les plasticomanes, vous vous sentez comment, maintenant que vous mangez moins de plastique et que votre poubelle de tri a fondu comme banquise au soleil ? Certaine que vous avez

retrouvé un poil luisant mais surtout l'envie folle d'aller encore plus loin. Après la cuisine (lire [l'épisode 2](#), « Le plastique débarrasse la table ») et la salle de bains (lire [l'épisode 5](#), « Plastique, voulez-vous vous doucher avec moi, ce soir ? »), il est temps de s'intéresser à la structure-même de ce havre où vous passez plus de la moitié de votre existence : votre logis. Je vais devoir commencer par une mauvaise nouvelle (c'est une habitude à prendre avec le plastique) : de la chambre aux dessous de toit, votre *home sweet home* tient plus de la maison en [Lego\\*](#) que de celles des trois petits cochons, de paille, de bois et de briques.

Impossible de dire précisément dans quelle quantité de plastique vous vivez, cela dépend des matériaux et de l'année de construction de votre logement. Mais pour sûr, c'est énorme : [ultraléger\\*](#), isolant, non corrosif et surtout bon marché, le plastique est la vedette des chantiers. Selon [une des rares études sur le sujet](#), menée en Finlande en 2019, le poids des plastiques représente « *moins d'un pour cent du poids total du bâtiment* ». Soit tout de même entre 6 et 28 kilos par mètre carré. Mais ils sont « *présents dans toutes les parties des bâtiments* » : l'isolation, la tuyauterie, les fenêtres, les sols, les installations électriques, les plans de travail, la décoration intérieure... « *Une part remarquable* » – jusqu'à 40 % du total, précise l'étude – est utilisée de manière invisible dans les colles, les peintures et les résines qui se mélangent au bois ou à la pierre dans les matériaux composites. Quant au PVC, ce polymère parmi les moins recommandables en raison de ses émanations toxiques – rappelez-vous [les rideaux de douche à la singulière odeur de neuf](#) –, eh bien, 70 % de la production mondiale finit dans nos foyers. [D'après PlasticsEurope](#), qui représente à Bruxelles les producteurs de

plastique, « *chaque année, en Europe, le secteur de la construction et du bâtiment consomme environ 10 millions de tonnes de plastique* », soit 20 % de la demande. Ce qui en fait la deuxième activité la plus consommatrice derrière l'emballage (40 %).



**Des déchets plastiques issus de la fabrication de fenêtre en PVC à Thouars, dans les Deux-Sèvres, en 2010**

— Photo Gilles Rolle/Réa.

Outre la question de la toxicité se pose celle des déchets, particulièrement mal gérés dans le secteur du bâtiment. Une anecdote vaut mille mots : il y a quelques jours, un menuisier breton avec qui je discutais venait d'apprendre que les fenêtres en PVC qu'il déposait consciencieusement depuis des années dans une benne dédiée afin qu'elles soient recyclées finissaient en réalité dans une décharge... Il était médusé et dégoûté. « *On ne recycle rien de rien du tout* » dans ces châssis\*, confirme Philippe Alluin, fondateur du Réseau d'ingénieries pour l'architecture et le développement durable Reezome. Et plus largement dans tout le secteur, même si la réglementation existe, le recyclage des plastiques est marginal dans les faits. Raison de plus pour essayer de s'en passer. Mais comment s'y prendre ? Bonne nouvelle, « *c'est assez facile* », estime Philippe Alluin, car « *le plastique est rarement utilisé dans le gros œuvre et la structure* ». Pour ce qui est des fenêtres, il existe de nombreuses alternatives de qualité : le bois, l'acier, l'aluminium. Alors,

je vous entends déjà : le prix. C'est là que je (re)laisse la parole à Philippe Alluin, parce que je ne dirai pas mieux : « *Il est tout à fait possible de construire une maison dans un budget réduit avec moins de plastique, assure ce spécialiste de l'usage des matériaux de construction. L'important est de savoir quelles sont ses priorités, où on veut mettre l'argent et d'être un peu plus frugal dans certains choix. Avec un même budget, on peut décider de mettre l'argent là où on a ses convictions, plutôt que de satisfaire des envies souvent éphémères qui répondent à une ambiance qui pousse à consommer et à s'équiper de choses inutiles.* »

## **Le pire isolant est le polystyrène, impossible à recycler, juste devant les mousses de polyuréthane, souvent traitées aux vilains retardateurs de flamme bromés**

La question (importante) du prix étant (un peu) évacuée, passons à l'isolation. Il existe une grande quantité de matériaux biosourcés et, nouvelle bonne nouvelle, « *la différence de prix est moindre* », selon l'ingénieur. Le moins cher et le plus catastrophique est le polystyrène, impossible à recycler, juste devant les mousses de polyuréthane, souvent traitées aux vilains retardateurs de flamme bromés. Tournez-vous plutôt vers la laine de bois comprimée, la laine de roche, la laine de verre ou la ouate de cellulose. Dans la cuisine, on peut s'en tirer en choisissant des éléments fabriqués à partir de bois ou d'éléments

minéraux – on oublie les composites type Corian\*, mis au point en 1967 par l'inventeur en chef des plastiques, l'Américain DuPont. Dans la salle de bains, ça se corse un peu : les gammes de produits sans plastique sont bien moins étendues. S'il y a moins de choix, on trouve tout de même des lavabos et des baignoires en céramique, des pare-douches en verre, parfois au même prix que les matériaux de synthèse.



**Installation de panneaux isolants en fibre de bois fabriqués en France sur un chantier à Mesnay, dans le Jura, en 2018**

— Photo Jean-Pierre Amet/Divergence.

Pour ce qui est des revêtements de sol, il est facile d'opter pour des alternatives au plastique. En matière de sols souples, on évite (bien sûr !) ceux en PVC, voire on les

enlève carrément car ils relâchent des phtalates tout au long de leur durée de vie ; on leur préfère ceux en linoléum\* ou en caoutchouc\*, qui peuvent résister trente ans, voire plus. Sinon, il y a aussi les fibres végétales (coco, jute, sisal...), les dalles en pierres naturelles... Quant aux parquets, évitez les « faux », à base de plastique, investissez dans un vrai de vrai, certes plus cher à l'achat, sauf que vous ne le changerez

Soutenez *Les Jours*

Je m'abonne

1 € le 1<sup>er</sup> mois

sans engagement

pas dans cinq ans. Il vous suffira alors de le poncer et de le remettre en état. Du côté des peintures, le plastique est omniprésent. Il se cache dans ce qu'on appelle les résines acryliques. Résultat : soit vous choisissez une peinture contenant le moins possible de composés organiques volatils (COV), soit vous optez pour des peintures naturelles, type enduit à la chaux, qui en plus ont l'avantage d'être biodégradables. Et puis, si vous êtes plus jouristes que *Les Jours*, vous remplacerez vos canalisations en PVC par des tuyaux de cuivre, de fonte ou de laiton.

«

Il y a des gens qui construisent leur maison en bois mais qui à l'intérieur mettent des panneaux en formaldéhyde qui vont leur pourrir la vie. »

Philippe Alluin, fondateur du Réseau d'ingénieries pour l'architecture et le développement durable Reezome

Mais il n'est pas encore temps de relâcher votre vigilance : un logement zéro plastique, cela implique également des meubles irréprochables. Si vous le pouvez, évitez donc ceux vendus par les grandes enseignes de mobilier et de décoration, grosses pourvoyeuses de meubles en bois aggloméré ou en panneaux de fibres à densité moyenne (MDF), le fameux « médium ». Ces panneaux utilisent beaucoup de colles et sont souvent recouverts d'une feuille de papier décorative, enduite de résine mélamine-formaldéhyde : on parle alors de panneaux mélaminés ou stratifiés (ces derniers sont plus solides, à l'image du Formica, apparu en France dans les années 1950). Le souci est que ces matériaux émettent du formaldéhyde, néfaste pour la santé\*. « *Il y a des gens qui construisent leur maison en bois mais qui à l'intérieur mettent des panneaux en*



*formaldéhyde qui vont leur pourrir la vie », raconte Philippe Alluin. C'est effectivement très facile de faire des bêtises, faute d'information sur la composition. Dans le monde brumeux des matériaux, l'opacité est la norme. « Il y a une faute de vente qui est extrêmement fréquente, constate le spécialiste. Elle est relayée par les vendeurs de matériaux et les plateformes de bricolage qui masquent la composition de ce que les gens achètent. » Conclusion : osez poser des questions avant d'acheter et préparez-vous à un travail de fourmi. « Soyez vigilants, teigneux même, comparez, mettez en concurrence » mais ne baissez pas les bras car, rappelle Philippe Alluin, « les professionnels ont l'obligation de fournir les fiches techniques où figure la composition exacte des matériaux de construction ».*

**Conditionnement de planches de meubles en kit... dont le revêtement est en matière plastique, à Erstein, dans le Bas-Rhin, en 2011** — Photo Frederic Maigrot/Réa.

Si depuis quelques années se développe une offre de matelas sans plastique - en latex naturel, en laine et coton bio, en mousse de soja... -, l'achat d'un canapé zéro plastique reste un défi de haute volée. J'ai moi-même eu un mal fou à en trouver un\* : d'ailleurs, je n'y suis pas parvenue ! J'ai visité toutes les

enseignes, demandant systématiquement quelle était la composition du canapé, si les mousses de l'assise ou le revêtement textile étaient traités ou non avec des retardateurs de flamme... J'ai été confrontée au mieux à des mines ébaubies, au pire à de l'indifférence ou à du mépris. « *On vous répondra par mail !* » Deux ans après, j'attends toujours. Tout ça pour vous dire que si vous voulez un canapé vraiment écolo, il vous faudra l'acheter d'occasion (les COV se seront déjà envolés) ou le fabriquer vous-même, à l'aide de palettes, par exemple. Car même les fabricants les plus motivés (Home Spirit, Camif, Maisons du monde...) butent sur le rembourrage en mousse de l'assise, du dossier ou des coussins, invariablement en plastique (polyester ou plus fréquemment polyuréthane). À défaut de trouver le meuble idéal, choisissez au moins des colles sans solvant et un revêtement en matières naturelles (lin ou coton), le moins traité possible. C'est le cas des canapés Home Spirit, qui plus est fabriqués en France.

## **Côté appareils électroménagers, le combat que vous pouvez gagner : le robot mixeur. Parmi ceux que vous DEVEZ gagner : la bouilloire**

Autant être honnête et stopper dès à présent votre plus bel élan exorciseur : il vous sera impossible d'éradiquer le plastique de vos appareils électroménagers, composés d'acrylonitrile butadiène styrène (ABS), de



polycarbonate ou de PET. Parmi les combats que vous pouvez gagner : le robot mixeur (dont certains modèles ont des cuves et des ustensiles en métal). Parmi ceux que vous DEVEZ gagner : la bouilloire. Mieux vaut éviter de faire bouillir de l'eau dans un appareil en plastique si on veut éviter d'ingérer des microparticules, avec leur cohorte d'additifs. Attention, vérifiez bien avant de l'acheter qu'il n'y a pas d'éléments en plastique cachés à l'intérieur de l'appareil, car c'est souvent le cas !

Il y aurait dix mille autres astuces à vous donner pour que votre chez-vous soit vraiment un lieu de vie et de bien-être, sans plastique dedans, de la couette au linge de maison, en passant par vos équipements de sport, de bricolage et de jardinage\*. Mais *Les Jours* passent et je suis certaine que désormais vous avez saisi l'essentiel : une fois qu'on a perçu où était le problème, la solution vient d'elle-même. Et la vie change. En mieux. Pour vous aider à trouver adresses et trucs, n'hésitez pas à jeter un œil au site de l'association française No Plastic in My Sea qui propose une foisonnante brochure de solutions, à consulter celui de l'association Zero Waste ou encore à mobiliser votre commune en lui adressant le guide du WWF consacré à la question. Et puis, restons lucides, le sevrage ne sera jamais total. D'une manière ou d'une autre, du stylo-bille à l'écouvillon du test Covid, nous resterons tous des plasticomanes. Mais si on pouvait ne se contenter que d'une ou deux taffes par jour au lieu de deux paquets entiers, on serait des champions. Requiescat in plastico. 🍷