

# SOMMAIRE

**Introduction . . . . . 6**

**QU'EST-CE QU'UNE  
PEINTURE OU UN ENDUIT  
NATUREL ? . . . . . 11**

**Une formule éprouvée depuis  
des millénaires. . . . . 12**

**Les liants . . . . . 14**

Les liants d'origine minérale . . . 15

Les liants d'origine végétale . . . 16

Les liants d'origine animale . . . 17

**Les charges . . . . . 20**

Les charges d'origine minérale . 21

Les charges d'origine végétale . 23

**Les diluants . . . . . 24**

L'eau . . . . . 24

Les essences de cèdre,  
d'eucalyptus et de thym. . . . . 25

Les essences d'écorce d'agrumes. 25

L'essence de térébenthine. . . . . 25

**Les adjuvants . . . . . 26**

Agent siccatif . . . . . 26

Agent mouillant . . . . . 26

Agent conservateur . . . . . 27

Agent rétenteur d'eau . . . . . 27

Agent épaississant  
et agglutinant . . . . . 27

Agent fixateur . . . . . 27

**Pourquoi utiliser des produits  
naturels? . . . . . 28**

Pour la santé du bâti . . . . . 28

Pour la santé de l'habitant . . . . . 31

Pour la santé

de l'environnement . . . . . 31

Les autres avantages des  
peintures et enduits naturels . . 31

**Fabriquer ses produits ou utiliser  
des produits prêts à l'emploi? . . 34**

Comment contrôler et s'assurer  
de la composition des peintures  
naturelles ou écologiques prêtes  
à l'emploi? . . . . . 35

**CAHIER DE RECETTES . . 37**

**Préparer les pigments . . . . . 38**

Préparer les pigments pour une  
peinture ou un enduit à l'eau . 39

Préparer les pigments pour une  
peinture ou un enduit à l'huile . 41

**Les peintures à l'eau . . . . . 42**

La peinture à la caséine . . . . . 43

La peinture à la chaux  
ou badigeon . . . . . 45

Le caséate de chaux . . . . . 48

La peinture à la fécule  
de pomme de terre . . . . . 50

La détrempe ou peinture  
à la colle . . . . . 52

Peinture suédoise  
(dite de Falu) . . . . . 53

Peinture amusante pour enfants,  
pochoir, frise . . . . . 54

Glacis à l'eau pour patine . . . . 55

<b>Les cires . . . . .</b>	<b>56</b>
La cire saponifiée . . . . .	56
L'encaustique (huile et huile cire). . . . .	58
<b>Les peintures à l'huile . . . . .</b>	<b>60</b>
L'huile pour boiserie . . . . .	61
La laque ou peinture à l'huile . . . . .	62
Glacis à l'huile pour patine sur menuiserie . . . . .	64
Décapant pour peinture. . . . .	64
<b>Les enduits. . . . .</b>	<b>66</b>
Enduits de rebouchage . . . . .	66
Enduit de finition à la chaux. . . . .	68
Stucs à la chaux . . . . .	72
Enduit à l'argile ou enduit en terre. . . . .	78
Enduit à l'huile. . . . .	79

## **MISE EN ŒUVRE DE TRAVAUX DE PEINTURE ET ENDUIT. . . . . 81**

<b>Avant travaux . . . . .</b>	<b>82</b>
Préparation des supports . . . . .	82
Chronologie des travaux . . . . .	82
Rassembler ses outils . . . . .	84
Évitez les déchets, recyclez . . . . .	88
Quelles couleurs choisir? . . . . .	88

<b>Comment appliquer une peinture . . . . .</b>	<b>92</b>
Sur murs et plafonds. . . . .	94
Sur menuiseries . . . . .	97

<b>Travaux de peinture sur sol en bois . . . . .</b>	<b>100</b>
Préparation d'un sol en bois . . . . .	100
Finition sur sol en bois. . . . .	101

<b>Travaux de peinture sur menuiserie en bois . . . . .</b>	<b>104</b>
Préparation des menuiseries avant peinture . . . . .	104
Finition sur menuiserie en bois	107

<b>Travaux de peinture sur métal. . . . .</b>	<b>112</b>
Préparation de partie métallique avant peinture . . . . .	112
Finition sur partie métallique . . . . .	114

<b>Travaux de peinture sur mur et plafond . . . . .</b>	<b>116</b>
Préparation des murs et plafonds avant peinture . . . . .	118
Finition en peinture sur les murs et plafonds. . . . .	121

<b>Travaux d'enduit de finition . . . . .</b>	<b>126</b>
Préparation des murs pour enduit de finition. . . . .	126
Application des enduits de finition . . . . .	129

<b>Conclusion. . . . .</b>	<b>141</b>
----------------------------	------------

## **ANNEXES . . . . . 142**

<b>Nuancier . . . . .</b>	<b>144</b>
---------------------------	------------

<b>Glossaire . . . . .</b>	<b>151</b>
----------------------------	------------

<b>Carnet d'adresses. . . . .</b>	<b>154</b>
-----------------------------------	------------

<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>155</b>
--------------------------------	------------

<b>Index . . . . .</b>	<b>156</b>
------------------------	------------



*Pigment naturel  
en poudre  
mêlé à de  
l'huile de lin.*

## POUR LA SANTÉ DE L'HABITANT

Une partie des constituants des produits employés s'évaporent durant le séchage et se retrouvent dans l'air. Importantes lors des premiers jours suivant l'application, ces émanations se prolongent parfois plusieurs mois, voire des années durant. L'air intérieur nécessitant d'être renouvelé, il importe de faire usage de matériaux qui laissent passer l'air.

Les maladies (troubles du système nerveux, digestif, respiratoire ou encore allergies) liées à l'utilisation des peintures de synthèse sont maintenant reconnues. Il est d'autant plus primordial d'appliquer des produits non toxiques sur nos murs que les trois quarts de nos journées se déroulent au sein d'espaces intérieurs.

## POUR LA SANTÉ DE L'ENVIRONNEMENT

L'industrie des peintures de synthèse est grande consommatrice de matières premières, le produit fini ne représentant *grasso modo* qu'un quart de ces dernières. Les déchets, souvent mal traités, se retrouvent dans l'air et dans les cours d'eau. Subissant très peu de transformations et souvent employés tels quels, les produits naturels produisent moins de déchets et sont biodégradables en fin de vie. Certains viennent de loin; la plupart des matières premières naturelles peuvent néanmoins être produites au niveau national, ce qui limite les nécessités de transport.

## LES AUTRES AVANTAGES DES PEINTURES ET ENDUITS NATURELS

### LA DURABILITÉ

Se caractérisant par un temps de séchage plus long et une préparation minutieuse, les peintures et enduits naturels pénètrent plus profondément dans le support et y restent fixés plus longtemps.

### UNE MEILLEURE RESTITUTION DES COULEURS

Grâce à l'utilisation de pigments naturels, les couleurs participent de la riche palette chromatique perceptible dans la nature et, ce faisant, ne paraissent pas artificielles.

### UNE ODEUR AGRÉABLE

L'utilisation des peintures naturelles restitue des odeurs de cire d'abeille, d'huile de lin ou encore d'agrumes. Agréables, elles concourent à la chaleureuse et lénifiante ambiance de l'habitat.

### DES QUALITÉS D'ANTISTATIQUE

De par leur composition, les peintures naturelles ne sont pas chargées d'électricité statique\* : les poussières et autres saletés ne sont pas aimantées vers elles et se déposent moins sur les murs. En conséquence, fumées de cheminée, dépôts de poussière au-dessus des chauffages, etc., affectent moins vite ces derniers.

# LA PEINTURE À LA FÉCULE DE POMME DE TERRE

**Intérieur**  
**Bon marché**  
**Très facile**

Dans une peinture à la pomme de terre, le liant est l'amidon – qui correspond à 15 ou 20 % du poids de la patate. Les matières minérales et végétales qui constituent le pourcentage restant sont potentiellement néfastes pour la peinture (risque de pourriture). Mieux vaut recourir directement à la féculé en poudre. Si vous préférez tout de même les pommes de terre entières, utilisez la variété Bintje, plus riche en amidon. Cette peinture, réversible, est une détrempe\* : elle se détrempe au contact de l'eau. Il est donc préférable de la tapisser sur des murs non exposés à l'eau. Le résultat sera très nuancé, à la manière d'une patine ou d'une peinture à l'éponge.

## Préparer une peinture à la féculé de pomme de terre

### Ingrédients et quantités

#### Pour environ 40 m<sup>2</sup> en une couche

- Eau : 8 l
- Féculé de pommes de terre : 500 g (ou pommes de terre : 1 kg)
- Craie : 2 kg
- Pigments : à déduire de la quantité de craie (voir page 44)

- Faire chauffer la moitié de l'eau, sans la laisser bouillir. Y incorporer la féculé en pluie, en remuant vigoureusement (attention aux grumeaux). Dans le cas de l'emploi de pommes de terre, les éplucher et enlever les « yeux ». Les faire cuire à la vapeur puis les écraser, comme pour faire une purée. Faire chauffer la moitié de l'eau, sans la laisser bouillir, avant de la mélanger à la purée.

- Dans un autre récipient, mélanger la craie et les pigments avec le reste de l'eau. Bien remuer afin d'éviter les grumeaux.

- Puis réunir dans un même seau les deux préparations (purée ou féculé + craie et pigments). Battre l'ensemble et le tamiser.

**Supports adéquats** : plâtre, plaque de plâtre, ancienne peinture mate.

**Conservation** : en quelques jours, la féculé pourrit, devenue le siège du développement de bactéries. Cette peinture ne se conserve que 2-3 jours maximum.

**Temps de séchage à 20 °C** : 6 à 12 heures entre chaque couche et 3 jours à cœur.

**Nettoyer et entretenir** : le nettoyage est difficile car la peinture est sensible à l'eau. Avant l'application de nouvelles couches de peinture ou autres finitions, il faudra enlever l'ancienne peinture à l'eau chaude.

**Pommes de terre, craie et pigment, pour une peinture presque comestible !**



# TRAVAUX D'ENDUIT DE FINITION

**A**u démarrage, appliquer un enduit de finition sur de petites surfaces vaut mieux que de se lancer sans entraînement sur de grands murs difficiles à finir dans la journée. Faire des essais chez des amis (au risque de les perdre!) ou sur les murs du garage, de la cave... est conseillé.

Toujours préparer ses enduits au plus tard la veille des travaux : gorgé d'eau, le mortier sera plus onctueux.



*Le lissage de l'enduit de finition, après le talochage, permet d'enfoncer les grains de sable.*

*La sous-couche d'accroche permet à l'enduit de tenir sur un support lisse.*

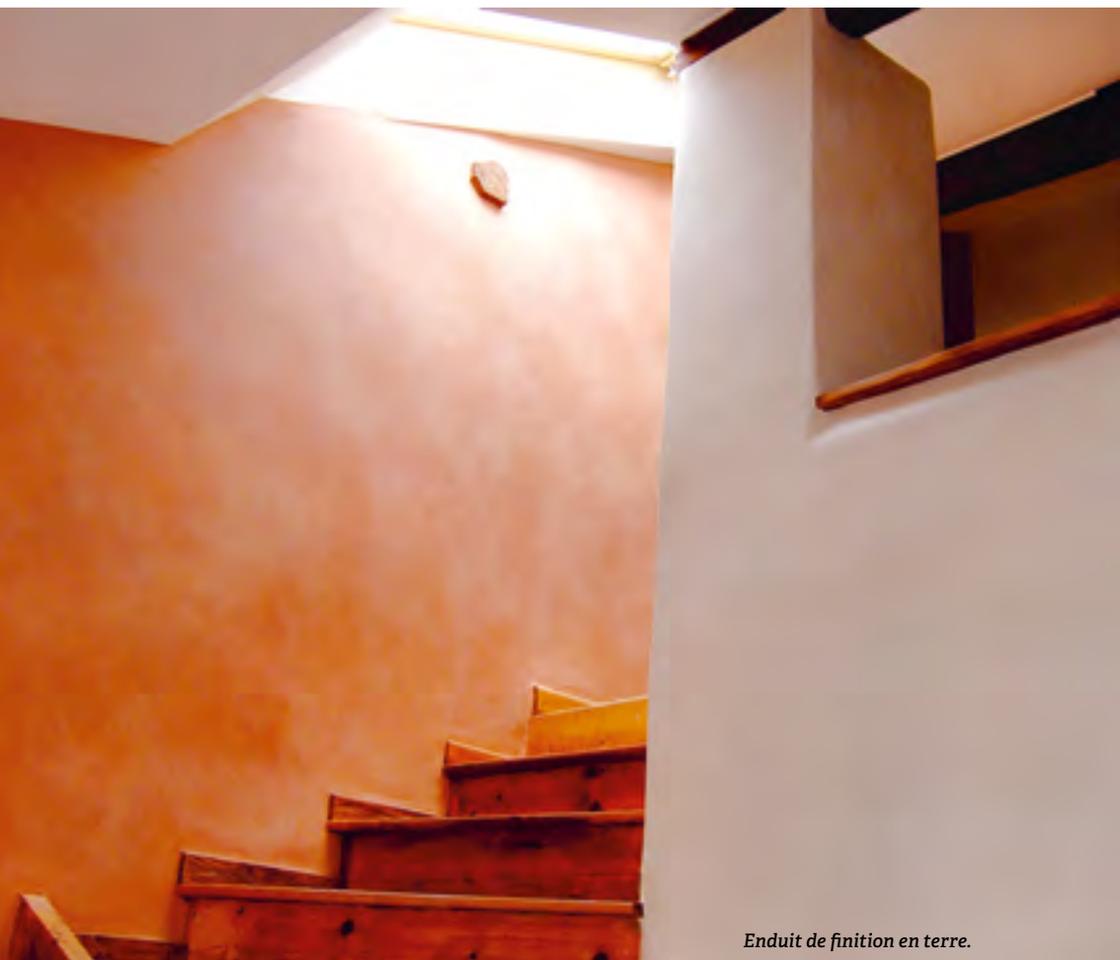
## PRÉPARATION DES MURS POUR ENDUIT DE FINITION

### **MUR LISSE ET PLAN (PLÂTRE, PLAQUE DE PLÂTRE, ANCIENNE PEINTURE...)**

Procéder comme il est d'usage pour le travail préparatoire d'une peinture (voir page 118) en finissant par un ponçage grossier.

Les enduits, du fait de leur poids (environ 1 kg/m<sup>2</sup> pour 1 mm d'épaisseur), ont besoin d'une accroche mécanique pour tenir sur une surface verticale. Il faut donc appliquer une sous-couche d'accroche pour permettre à l'enduit de tenir. Cette sous-couche est composée d'un liant et de sable pour la rendre rugueuse. Elle est en vente dans la plupart des commerces de produits naturels pour le bâtiment.





*Enduit de finition en terre.*

### **Support hétérogène**

Si le support est composé de différents matériaux (plaques de plâtre et joints, plâtre et plaques de plâtre...), la porosité sera différente d'un matériau à l'autre et l'enduit de finition risque de sécher différemment. On risque d'obtenir des aspects et des nuances de couleur. Pour éviter cela, il est recommandé d'appliquer avant la sous-couche d'accroche, une couche d'impression pour uniformiser le support.

### **Support plâtre et finition chaux**

Le plâtre n'est pas un bon support pour la chaux car celle-ci a besoin de sécher doucement alors que le plâtre lui, est très absorbant. La chaux va se déshydrater et ne pourra faire sa réaction chimique, la carbonatation. Aussi, l'enduit de chaux sera friable et fragile après séchage. Si vous remouillez l'enduit pour qu'il sèche moins vite, l'excès d'eau va ramollir le plâtre et le détériorer.