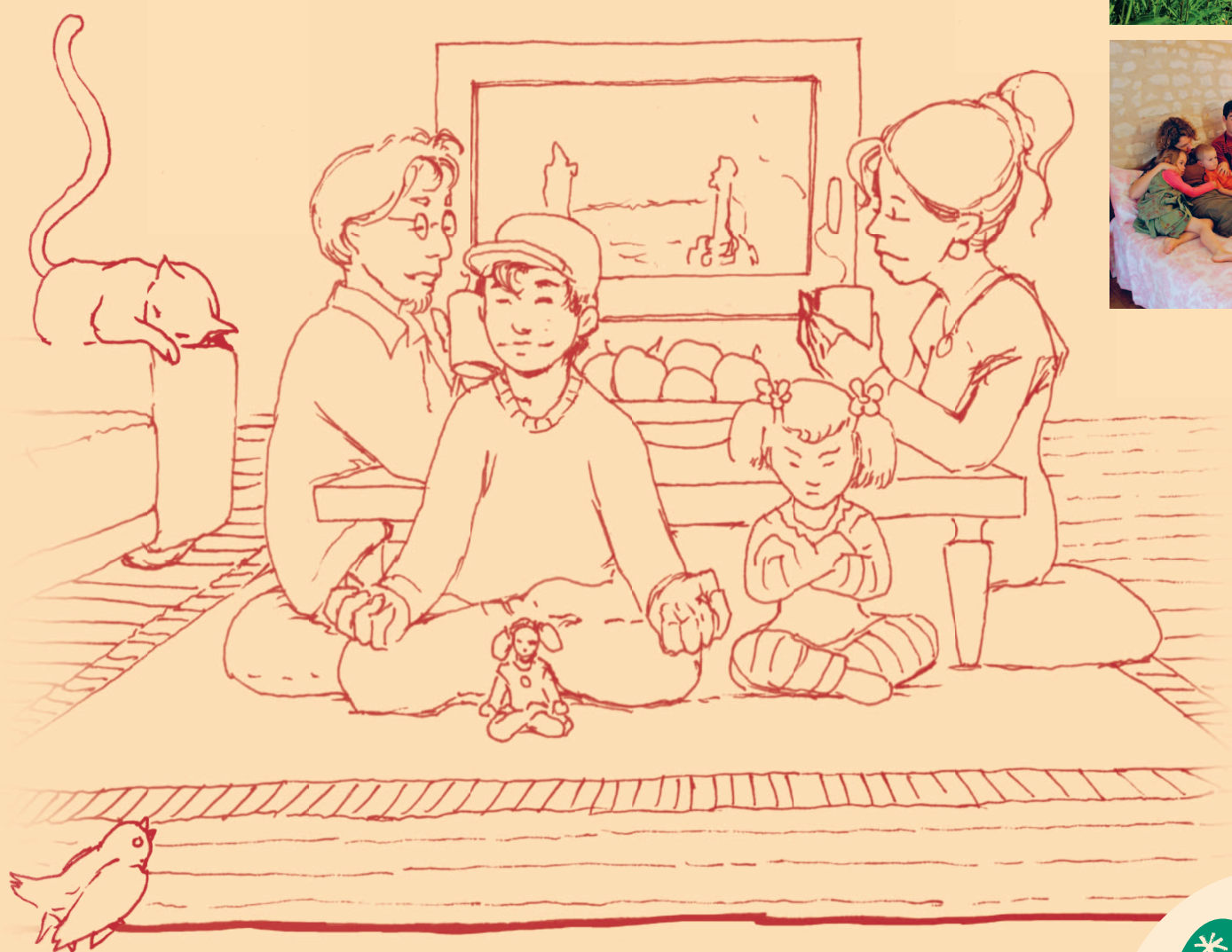


Notre patrimoine a de l'avenir

GUIDE DE L'HABITAT SAIN POUR LES HABITANTS

Mieux vivre votre intérieur



Vous êtes habitants du Parc naturel régional Loire-Anjou-Touraine et vous vous interrogez sur vos modes de consommation et votre mode de vie ?

Le progrès nous a apporté confort et qualité de vie. Toutefois ces dernières années, nous prenons conscience de l'impact de ces avancées technologiques sur notre environnement et notre santé.

■ Pour bien vivre chez soi

« Un tiers de technique, deux tiers de bon sens » : telle est la recette de ce guide composé d'astuces faciles à reproduire chez soi dans un souci d'écologie et d'économie. Du choix des matériaux aux éclairages en passant par l'utilisation de l'eau, tous les postes de la maison sont évoqués.

■ Parce que chaque geste compte

Chacun de nos gestes quotidiens nous relie à notre environnement : ce que nous achetons, ce que nous mangeons, l'énergie et l'eau que nous consommons... C'est pourquoi aucune action n'est dérisoire.

■ Pour informer et non culpabiliser

Sans être exhaustif, ce guide vous conseille pour réduire votre impact sur l'environnement. Chacun peut se faire sa propre opinion et agir suivant ses envies et ses possibilités. L'objectif n'est sûrement pas d'atteindre la perfection dans nos gestes quotidiens. Que serions-nous sans nos contradictions ? Il s'agit surtout d'être en mesure de se poser les bonnes questions, d'avoir des éléments de réponses et de faire ses propres choix.

■ Pour mettre en œuvre des solutions pratiques et locales

A l'issue de chaque chapitre, une rubrique « Pour en savoir plus » vous donne les adresses d'organismes de conseils ou de distributeurs locaux, adaptés à vos besoins. Pour poursuivre la démarche, nous vous proposons des ouvrages et des sites à consulter.

Bonne lecture !

Sommaire



LES MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION ET DE DÉCORATION 6

I - Les sources de pollution du bâtiment	7
■ Les Composés Organiques Volatiles (COV)	7
■ L'amiante	9
■ Le plomb	9
■ Les moisissures	10
■ Les acariens	10
■ Les allergènes d'animaux	10
■ Les allergènes liés aux plantes	10
II - Les matériaux de gros œuvre et de second œuvre	11
■ Le gros œuvre	11
▶ Le bois	11
▶ La brique « Monomur® »	12
▶ Le tuffeau	12
■ Le second œuvre	13
▶ La charpente et la couverture de toit	13
▶ Les enduits et les bardages extérieurs	13
▶ Les huisseries	14
▶ Les cloisons	14
III - Les isolants thermiques	14
■ L'impact d'un isolant pour la santé	14
■ Les isolants	15
▶ Le chanvre	15
▶ Le lin	16
▶ Le liège	16
▶ La cellulose	16
▶ Le bois	17
▶ Le coton	17
▶ La laine de mouton	17
IV - La décoration	18
■ Les différentes finitions	18
▶ Les enduits	19
▶ Les badigeons	19
▶ Le tadelakt et le stucco	19
▶ Les peintures	20
■ Les revêtements de sol	20
▶ Les tomettes	20
▶ Le bois massif	21
▶ Le linoléum naturel	21

▶ Le jonc de mer	21
■ Les textiles	22
■ Le mobilier	22
V - Pour en savoir plus	23



L'ÉNERGIE 26

LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE	27
I - Le confort thermique	27
■ La gestion de l'humidité	27
▶ La régulation de l'humidité	27
▶ Le cas particulier des bâtiments en tuffeau	29
■ La ventilation mécanique contrôlée (VMC)	29
▶ Dans une construction neuve	29
▶ Dans une construction existante	29
■ La meilleure façon de limiter votre facture d'énergie : isoler	29
▶ La chaleur en hiver et la fraîcheur en été	29
▶ Les matériaux performants et écologiques	30
■ Le cas particulier des bâtiments en tuffeau	31
II - Les gestes économes en énergie	32
■ La température	32
■ L'éclairage et les équipements économes	32
▶ L'éclairage basse consommation	32
■ L'électroménager	33
■ L'entretien des équipements	34
■ Les veilles	34
■ L'eau chaude	35
LES ÉNERGIES RENOUVELABLES	35
III - Les énergies renouvelables pour le chauffage ou l'eau chaude	35
■ Le chauffage au bois	35
■ La géothermie	36
▶ Le puits canadien ou puits provençal	37
▶ La géothermie sur pompe à chaleur	37
■ Le solaire thermique	38
IV - La production d'électricité renouvelable	39
■ Les panneaux solaires photovoltaïques	39
■ Le petit éolien	39
V - Pour en savoir plus sur le financement de projets et l'aide au montage	40
VI - Pour aller plus loin	41



LA POLLUTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE 42

I - L'origine de la pollution électromagnétique	43
II - Les effets des champs électromagnétiques sur notre santé	44
III - Les moyens de se préserver	44
■ Limiter la durée d'exposition aux rayonnements électromagnétiques	44
■ Organiser son environnement informatique	45
▶ Désactiver le Wi-fi de votre box	46
▶ Utiliser la technique des Courants Porteurs en Ligne (CPL)	46
IV - Comment concevoir une installation électrique moins polluante pour son habitat ?	46
V - Pour aller plus loin	47



L'EAU 48

I - Les économies d'eau à la maison	49
■ Les petits gestes quotidiens pour économiser l'eau	49
▶ La chasse aux fuites	49
▶ Le suivi de sa consommation	49
▶ Des idées faciles à mettre en œuvre	50
■ Les équipements pour économiser l'eau	50
▶ Les accessoires économes en eau	50
▶ La réutilisation de nos eaux grises	51
▶ La récupération de l'eau de pluie pour l'usage domestique	51
II - Les économies d'eau au jardin	52
■ La récupération de l'eau de pluie	52
■ Les autres petits conseils pratiques	52
III - La gestion des eaux usées	52
■ Les systèmes d'assainissement	52
■ Les aménagements favorisant l'infiltration	53
■ Une gestion plus écologique des piscines	54
IV - Pour aller plus loin	55

Parc naturel régional Loire-Anjou-Touraine

Maison du Parc - 15, avenue de la Loire

49730 MONTSOUREAU

tél : 02 41 38 38 88 - fax : 02 41 38 38 89

Courriel : maisonduparc@parc-loire-anjou-touraine.fr

Site Internet : www.parc-loire-anjou-touraine.fr

Directeur de publication : Jean-Michel MARCHAND

Co-directeur de publication : Loïc BIDAULT

Directeurs de rédaction : Céline BLANC, Virginie BELHANAFI

Crédits photographiques : PNRLAT - I. Archaimbault - C. Petiteau - Fotolia

Crédit iconographique : N. Boisbouvier



Conception et Impression : Loire Impression

Imprimé sur papier 100% recyclé à partir d'encre végétales

