

# SOMMAIRE ●●●

Comment fonctionne ma maison ? .....	9
--------------------------------------	---

<b>Les gains et les pertes de chaleur.....</b>	<b>13</b>
--	-----------

Le soleil dans ma maison : une source de luminosité et de chaleur .....	13
---	----

Cas 1 : la maison bioclimatique, une maison idéale .....	14
--	----

Cas 2 : un appartement en ville .....	15
---------------------------------------	----

Le parcours de la chaleur .....	19
---------------------------------	----

La masse thermique .....	19
--------------------------	----

La conduction thermique .....	21
-------------------------------	----

Les ponts thermiques .....	22
----------------------------	----

<b>L'eau : d'où elle vient et où elle va .....</b>	<b>24</b>
--	-----------

Le parcours de l'eau .....	25
----------------------------	----

L'arrivée : derrière le simple geste d'ouvrir un robinet .....	25
--	----

L'évacuation : tout-à-l'égout, rien-à-la-Seine ! .....	27
--	----

L'eau de pluie .....	31
----------------------	----

<b>Quels travaux ? - Mes priorités et mes choix .....</b>	<b>33</b>
---	-----------

<b>L'air : l'isolation et la ventilation.....</b>	<b>34</b>
---	-----------

La maison passive : un exemple pour l'avenir .....	34
--	----

<b>L'isolation : stocker la chaleur .....</b>	<b>38</b>
---	-----------

Quelques critères à avoir toujours en tête .....	38
--	----

Savoir quand et où isoler .....	39
---------------------------------	----

Les murs .....	39
----------------	----

Les toitures et les combles .....	42
-----------------------------------	----

Les planchers .....	44
---------------------	----

Les différents matériaux isolants naturels .....	45
--	----

Le liège en panneaux rigides .....	46
------------------------------------	----

L'ouate de cellulose en panneaux semi-rigides et en vrac.....	47
---	----

Le lin en panneaux souples et en rouleaux.....	48
--	----

Le chanvre, en panneaux souples et en rouleaux.....	48
---	----

La fibre de bois en panneaux semi-rigides et rigides .....	49
--	----

La laine de mouton en panneaux, en rouleaux et en vrac .....	50
--	----

La paille de lavande .....	54
----------------------------	----

<b>La ventilation : mécanique ou naturelle ? .....</b>	<b>54</b>
--	-----------

La ventilation naturelle .....	55
--------------------------------	----

La VMC simple flux, la VMC double flux	
--	--

et l'échangeur de chaleur.....	56
--------------------------------	----

Les puits canadiens (ou provençale).....	60
--	----

<b>Le feu, le soleil : le chauffage écologique et les énergies durables.....</b>	<b>70</b>
--	-----------

<b>Le soleil.....</b>	<b>71</b>
-----------------------	-----------

Le chauffe-eau solaire .....	71
------------------------------	----

Le système combiné : chauffe-eau/chauffage .....	72
--	----

<b>Le bois .....</b>	<b>74</b>
----------------------	-----------

L'insert .....	74
----------------	----

La cheminée à foyer fermé .....	75
Le poêle à bois et à granulé de bois .....	75
La cuisinière à bouilleur ou la cuisinière chaudière .....	76
Le bois est-il vraiment une source d'énergie écologique .....	78
La chaleur de la terre ou les pompes à chaleur (géothermie) .....	79

## **L'eau : les toilettes sèches et les eaux de pluie .....82**

### **Les toilettes sèches : en finir avec les idées reçues et essayer ! .....82**

Pourquoi ? .....82

Comment ça marche ?.....83

Le toilette à litière biomaîtrisée (TLB) .....84

Le toilette à gros volume de stockage .....84

Le compost .....85

### **La récolte des eaux de pluie .....86**

Usage de l'eau de pluie dans le jardin .....87

Usage de l'eau de pluie dans le jardin et dans la maison .....88

## **Les aides financières : le crédit d'impôt .....90**

Les conditions .....92

Par rapport à votre situation .....92

Par rapport à la situation du logement .....92

Par rapport aux travaux réalisés .....92

Les plafonds .....95

## **La déco bio : un intérieur non toxique .....97**

### **La terre, la chaux, le bois et d'autres matériaux pour les murs et pour le sol.....98**

Les revêtements de mur .....98

Les enduits à la terre .....99

Les enduits à la chaux .....101

Les peintures naturelles.....102

Les papiers peints .....104

Les revêtements de sol .....109

Le parquet en bois .....109

Les carreaux en terre cuite .....111

Les fibres végétales .....112

Le linoléum .....114

Index .....119

Bibliographie .....124

Pour en savoir plus .....126