

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ?

Ma Maison au naturel



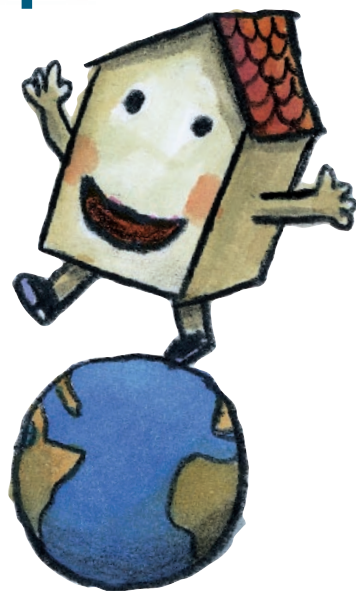
textes de Emmanuelle Vibert et Hélène Binet
dessins de Lionel Le Néouanic

plume de carotte pour

 **Nature
& Découvertes**

Ma maison naturelle

Vivre en harmonie avec la planète, ça commence à la maison, les pieds bien au chaud dans ses charentaises. Oui, on peut se faire du bien à soi comme à la planète depuis son salon ou sa chambre à coucher, en s'aménageant une maison naturelle. Et se dire, en prime, qu'elle est bien plus belle et qu'on y vit plus heureux et en bonne santé. L'écologie, c'est aussi un art de vivre...



Maison nette pour la planète

Blotti dans son cocon, à l'abri dans son refuge, tapi dans sa tanière : c'est fou comme on peut se sentir bien dans sa maison.

Portes et volets fermés, on oublierait presque la pression que notre abri fait peser sur le reste du monde. Car si l'on accuse toujours les transports d'être responsables des émissions de gaz à effet de serre, le secteur du bâtiment contribue lui aussi à une bonne partie de ces rejets (voir encart p. 5).

Devant une telle gabegie, dans l'Hexagone, le gouvernement resserre les boulons. D'un côté, il multiplie les mesures fiscales pour pousser les habitants à verdifier leur maison ; de l'autre, il impose des diagnostics de performance énergétique et édicte un règlement thermique de plus en plus écolo-compatible.

Entre les murs

Agir sur le bâtiment, c'est aussi revoir son comportement entre les murs où l'on passe plus des trois quarts de son existence. Depuis les révélations de l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur il y a une poignée d'années, on sait désormais que tout ce qui s'en dégage n'est pas forcément bon à respirer.

Entre la commode du salon, la moquette de la chambre à coucher et les produits pour récurer les éviers, notre maison ressemble davantage à un home empoisonné qu'à un élixir de santé. Alors on a envie de passer à l'action, de s'aménager un cocon tout doux pour la planète et pour soi. Et on n'est pas les seuls. La demande est on ne peut plus forte dans tous les domaines de la maison écolo – que ce soit pour installer des panneaux solaires sur son toit ou repeindre la chambre des enfants sans s'intoxiquer. Le problème, c'est que, pour l'instant, l'offre ne suit pas toujours.

Les artisans compétents en matière de photovoltaïque ou de peinture sans polluant ne sont pas pléthore. Et la formation s'organise lentement.

Tuyaux écolo

Pour débusquer les perles rares, on peut se tourner vers quelques réseaux spécialisés (lire p. 13). Mais à défaut, on a aussi bien souvent besoin de mettre la main à la pâte. Dans tous les cas, mieux vaut s'informer sur les meilleures pratiques et dénicher les matériaux adaptés. Dans ce livre, nous vous donnons les bons tuyaux pour aménager, décorer, briquer, faire de menus travaux et vivre zen et bio à tous les étages. Car sans faire la révolution dans son salon, vivre dans une maison naturelle, c'est adopter toute une série de nouveaux réflexes quotidiens. Installer des lampes basses conso, fleurir son appartement de plantes dépolluantes, connaître tous les usages du vinaigre de cidre : vous verrez, ça change la vie.

Quand le bâtiment va, tout va ?

En France, selon les chiffres du ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement durable et de l'Aménagement du territoire (MEEDAT), le bâtiment est responsable de 23 % de l'ensemble des émissions françaises de gaz à effet de serre (130 millions de tonnes). En cause ? La production d'eau chaude, la climatisation, le chauffage. Si l'on ajoute l'énergie requise pour extraire les matières premières et construire immeubles et maisons, le bâtiment peut raser les murs, coupable dans le monde de 40 % d'émanations de gaz carbonique.

J'aménage

Mon nid douillet, ma maison cocon, je veux qu'elle respire, qu'elle préserve la santé de ses occupants et respecte la planète. Je veux qu'on puisse s'y lover sans risquer d'allergie ou pire. Alors c'est décidé, pour bien commencer, je la tapisse du sol au plafond de matériaux sains et respectueux de la planète.



Travaux solidaires

Beaucoup d'entreprises d'insertion effectuent vos travaux.

1) La qualité de leurs services est professionnelle.

2) Elles mettent le pied à l'étrier à des personnes qui en ont besoin. Toutes leurs coordonnées sur le site du Comité national des entreprises d'insertion, www.cnei.org.

Pas de ça chez moi

L'ennemi numéro 1 d'une maison saine : les COV. Vous n'avez pas encore entendu parler de cette petite bête-là ? Pourtant, tout à son aise dans nos intérieurs modernes, elle pullule et prolifère. Les composés organiques volatils (COV), pour les intimes, sont issus des hydrocarbures et circulent dans nos maisons sous forme de gaz ou de vapeur. Invisibles, donc, mais

L'ennemi numéro 1 d'une maison saine : les composés organiques volatils.

pas inoffensifs pour autant, les COV peuvent provoquer toute une série de tracasseries qui vont de l'irritation des muqueuses aux risques cancérigènes. Le plus méchant d'entre eux, le formaldéhyde est doublement fiché : classé comme polluant « hautement prioritaire » par l'Observatoire de la qualité de l'air et « cancérigène certain » par le Centre international de recherche sur le cancer. Or il prolifère en toute impunité, avec ça : dégagé par les panneaux de particules de bois aggloméré, les peintures avec solvant... Pour couronner le tout, les COV sont issus de matières non renouvelables et leur fin de vie est souvent nuisible pour la planète.

La première parade pour éviter cette prolifération de molécules à risque pour notre santé et la planète, c'est d'éviter tout un tas de matières synthétiques. Loin d'ici, les cloisons ou les meubles

en bois agglomérés qui sont de vraies petites bombes à formaldéhyde. Nous avons aussi deux mots à dire aux moquettes synthétiques, papiers peints en vinyle, linos en plastique : désolé, mais vous ne passerez pas la porte de chez nous !

Du naturel en veux-tu, en voilà

Quand on n'avait pas de pétrole, on avait des idées et on savait quand même aménager des maisons. Alors comment procéder sans matière synthétique issue des hydrocarbures ? Comme on a toujours fait : en allant piocher, avec mesure, dans la richesse formidable du monde végétal et minéral. Le bois, la pierre, la terre, les fibres végétales... Pas besoin d'aller chercher midi à quatorze heures, le mieux est de regarder tout d'abord près de chez soi. Quelles sont les traditions locales ? Les matériaux produits dans la région ? Ici des briques en terre crue, là une carrière de pierre, là-bas une fabrique de tomettes en terre cuite. Du sol au plafond, il y a toujours une bonne solution naturelle. Et ce, dans les magasins spécialisés, tout comme dans les grandes surfaces de bricolage. Pour nos pieds délicats, on a le choix entre les carreaux en terre, du parquet en bois, les fibres végétales (sisal, coco, joncs de mer...), les moquettes en laine ou en poil de chèvre, du linoléum (à base d'huile de lin, de résines naturelles, de farine de



Interview

Amaury Gallon

Paysagiste, botaniste et fondateur des Jardins de Babylone, qui conçoit des jardins écologiques et des murs végétaux.

En dehors de l'aspect ornemental, pourquoi installer un mur végétal chez soi ?

C'est un excellent dépolluant. Beaucoup de plantes sont par exemple capables d'absorber le formaldéhyde, le benzène, présents dans les colles. Nos intérieurs sont très secs en hiver, à cause du chauffage. Le mur végétal permet d'augmenter l'humidité dans la pièce, ce qui est bon pour la santé.

Y a-t-il une taille limite ?

Techniquement, il n'y a pas de limites. Nous avons créé des murs pour des particuliers qui vont jusqu'à 60 m².

Comment procédez-vous ?

Nous utilisons des matériaux synthétiques recyclés : une fibre hydrophile optimisée pour

sa capacité de rétention en eau, une mousse alvéolaire éliminant l'évaporation de l'eau et un polyéthylène microperforé empêchant la formation d'algues et de champignons.

Un système d'irrigation en circuit fermé complète cette économie en eau. Nous utilisons au maximum des plantes dépolluantes, nourries par un engrais totalement biologique ne polluant pas l'eau utilisée.

Est-ce difficile d'entretien ?

Il suffit de remplir la réserve d'eau une fois par mois. Une pompe se charge de réinjecter de l'eau régulièrement dans le cadre.

Est-ce un luxe ?

Un grand mur végétal reste onéreux. Mais on peut s'offrir un petit cadre, bien plus accessible.

Un bois local pour tout

L'association **Les amis de la Terre** propose des informations très complètes pour guider les consommateurs dans leurs achats de bois responsables (les revendeurs responsables et ceux à éviter, les bons traitements...). Pour trouver le bois qu'il vous faut en fonction des différents usages (escaliers, terrasses, bardages, charpentes, etc.), allez jeter un coup d'œil à leur tableau. Vous y apprendrez par exemple :

- Que pour les parquets, il faut privilégier : chêne, charme, érable, frêne, hêtre, chêne, orme.
- Pour les lambris : pin maritime, douglas, épicéa, sapin, frêne, bouleau, chêne, châtaignier.
- Pour le mobilier de salle de bains : pin maritime, pin sylvestre, châtaignier.

Plus d'infos sur www.amisdelaterre.org

bois et de liège et coloré avec des pigments naturels, il repose sur une base en toile de jute)... Pour couvrir les murs, on aime les peintures naturelles (voir le paragraphe plus bas), les enduits en terre crue, ou même encore du bois sous forme

Il n'est pas nécessaire de vivre dans une cabane en paille pour avoir une maison naturelle.

de lattes, pourquoi pas ? Quant à ceux qui sont vraiment branchés déco, ils aimeront aussi s'inspirer de techniques venues d'ailleurs. Le tadelakt, l'enduit traditionnel des riads et hammams marocains, est ultra tendance dans les salles de bains et cuisines. Il est à base de chaux teintée dans la masse, lissée et polie au galet, pour un rendu très sophistiqué. Comme quoi, il n'est pas nécessaire de vivre dans une cabane en paille pour avoir une maison naturelle.

Le bois super star

Le bois fait un très gros retour en force. Et dans la maison, c'est un peu le gendre idéal. On ne lui trouve aucun défaut. Les arbres absorbent du CO₂ pendant leur croissance et luttent donc contre l'effet de serre, c'est un matériau résistant, très facilement recyclable, qui laisse respirer nos intérieurs...

On adore le bois, à condition qu'il provienne de forêts locales.

Bref, on l'adore, à condition qu'il provienne de forêts locales. Alors que les zones tropicales subissent une grave déforestation, les forêts européennes, en revanche, se portent fort bien : plus

13 millions d'hectares depuis quinze ans. Alors vous l'aurez compris, on choisit en priorité les essences locales (pin, mélèze, chêne, châtaignier, hêtre...).

Et si l'on craque pour du teck, du wengé ou de l'iroko venu d'Asie ou d'Afrique, on vérifie qu'il est estampillé FSC. Ce logo délivré par le Forest Stewardship Council atteste que le bois provient d'une forêt gérée durablement et selon des critères sociaux (respect des populations indigènes entre autres).

Pour éviter les formaldéhydes et autres COV, veillez à choisir du bois brut et regardez de près le traitement subi. Certaines essences, particulièrement résistantes, comme le chêne, le châtaignier, le mélèze ou le pin, peuvent s'en passer. Et c'est

Faites-le vous-même : la peinture au fromage blanc

Faire de la peinture avec le contenu de son garde-manger, c'est possible, bon marché, un peu technique mais pas trop. Lisez plutôt cette recette divulguée par le WWF, réputée inratable et parfaite pour le bois : mélangez un tiers de fromage blanc et deux tiers de chaux aérienne.

Ajoutez des pigments (naturels évidemment) et de l'eau. Le fromage blanc sert ici de liant, la caséine (protéine du lait) étant souvent utilisée dans les peintures naturelles. Choisissez-le à 0 %, car la graisse pourrait rendre votre peinture imperméable.

Pour continuer cette tambouille de badigeon, rendez-vous sur le site www.espritchabane.com Vous y trouverez des recettes de patine à l'huile d'olive, de lasure à la bière, de peinture au lait de chaux, à l'argile, au lait, à l'œuf, et même à la pomme de terre.

En prime, des conseils ultra précis pour répondre à tous les problèmes techniques et un forum très animé pour échanger tuyaux et angoisses existentielles du type « Puis-je obtenir un effet satiné ? », « Comment céruser un meuble de cuisine ? »...

tant mieux car le lot commun des vernis et lasures contient des solvants (qui dégagent des COV, au risque de se répéter). Pour éloigner insectes et champignons et protéger ses meubles ou sa charpente, on se tournera donc vers les recettes traditionnelles.

L'huile de lin, la cire, le sel de bore (ou borax) sont efficaces. Dans les magasins spécialisés, on trouve aussi des vernis et lasures à base d'ingrédients végétaux : des huiles de soja, de lin, résines naturelles estérifiées, extraits d'essence d'agrumes. Et même des vitrificateurs pour les parquets, composés de résines.

Quant à la cire d'abeille, on n'a rien trouvé de mieux pour raviver les teintes naturelles du bois. En prime, elle fait flotter un parfum de miel. Mmmh...

Conservatoire des ocres

Ceux qui ont visité Roussillon, en Provence, et se sont roulés dans les dégradés d'ocres de ses carrières s'en souviendront toute leur vie (et leurs vêtements aussi). Ce village aux sables couleur de feu abrite le Conservatoire des ocres. On s'y rend pour tout savoir sur les pigments minéraux et végétaux (il y a aussi un jardin de plantes tinctoriales), pour s'y former aux enduits à la chaux ou à l'émaillage de la céramique, ou encore pour consulter la riche bibliothèque (composée de livres, d'échantillons de matériaux, d'œuvres d'artistes...) sur les couleurs et leur utilisation. Et on repart plein d'inspiration pour mettre des couleurs naturelles partout dans sa maison.

www.okhra.com

Pour trouver les bons matériaux, les artisans qualifiés, des copains avec qui partager votre passion pour la maison bio, rendez-vous sur les salons :

- À Paris
- Bâtir écologique
www.batirecologique.com
- Salon Ecobat
www.salon-ecobat.com
- À Nantes
Salon Habitat sain
www.salon-habitat-sain.fr

Les matériaux écolo qui montent, qui montent

Difficile de se passer du bois dans une maison écolo. Pour les finitions, on peut aussi le marier avec toutes sortes de matériaux respectueux de la planète et de notre santé. Passage en revue des plus tendance :

• LA TERRE

On adore le tadelakt traditionnel marocain. Mais les matériaux à base d'argile ou de chaux (issue de carrières de calcaire) savent aussi se renouveler. On craque pour les enduits et les peintures à base d'argile comme ceux distribués par le grand spécialiste de ce matériau en France, Akterre (www.akterre.com). Vous n'avez pas envie, vous, d'un joli vert d'Iquitos, ocre romain ou gris de Gomera sur vos murs ? *Nota bene* : Akterre propose aussi des stages de formation pour ceux qui veulent mettre les mains dans la gadoue.

• LE BAMBOU

Pour les parquets, les stores, les cloisons... C'est une véritable bambou-mania qui nous guette. Et pour cause, cette plante asiatique est le chouchou des écolos. Elle pousse sans engrais, herbicides ou pesticides, à une vitesse phénoménale (jusqu'à un mètre par jour pour certaines espèces) et produit 35 % d'oxygène de plus qu'un arbre en situation équivalente.

Peintures, on les aime sans solvants

Encore un chapitre où nous allons découvrir quelques trucs pour chasser les COV (toujours eux) de nos tanières. Car les peintures dites « à l'huile » produisent un paquet de composés organiques volatils. La faute surtout à tous ces solvants qu'elles contiennent (jusqu'à 50 %) : benzène, toluène, white spirit... Ajoutez à cela des pigments qui peuvent être chargés de métaux lourds (sauf le plomb qui est aujourd'hui interdit dans les peintures), des additifs, des agents de conservation... À éviter donc. Pour leur préférer les peintures à l'eau ? Bof, ces dernières portent un nom inoffensif, elles ne le sont pas tant que ça. Certes, elles sont composées en majorité d'H₂O, mais contiennent aussi des solvants (éther de glycol le plus souvent), des

liants et toujours des additifs et des pigments qu'on n'a pas envie de voir traîner chez soi.

Pour les éviter, on peut commencer par traquer sur les pots le label NF Environnement ou alors l'Ecolabel européen (une petite fleur dont les pétales sont des étoiles). On les trouve maintenant partout dans la grande distribution. Ces petits logos garantissent des teneurs limitées en COV, en conservateurs dangereux, l'absence de cadmium, chrome, arsenic dans les pigments. Certains éthers de glycol en sont exclus... Mais pas tous ! Alors pour une alternative 100 % végétale, on se tourne vers les marques naturelles.

Elles utilisent des huiles végétales (ricin, lin, cires d'abeille), de la chaux ou de la caséine (les protéines issues du lait) pour lier, des pigments minéraux ou végétaux, de l'essence de bergamote comme fongicide... Elles sont certes plus chères, mais sentent souvent merveilleusement bon et sont très efficaces.

Comment trouver les artisans ?

Aujourd'hui, tout le monde veut une maison écolo. Seul hic : il est difficile de trouver des artisans formés, même si tous ont tendance à jurer désormais que « si, si, bien sûr, mes produits sont super écolo, vous croyez que je risque ma santé depuis tout ce temps ? ». Pour les dénicher, pas de solution miracle ou d'annuaire national. Mais on trouve ici et là des bons tuyaux :

- Les professionnels de la terre crue se sont récemment regroupés pour promouvoir toutes les techniques (pisé, bauge,

Pas de bruit dans mon nid

Plus d'un Français sur deux se déclare gêné par le bruit chez lui. Vous en faites partie ? Pour se débarrasser de cette autre forme de pollution, le gros œuvre est souvent utile : installation de doubles vitrages, amélioration de l'isolation extérieure... Quelques matériaux naturels peuvent aussi s'avérer fort utiles pour calfeutrer votre tanière et faire du bien à vos oreilles.

• Le chanvre et le lin

Ces deux plantes très cultivées en France poussent avec très peu d'eau et en principe pas d'intrants chimiques. Pour la maison, on les trouve notamment sous forme de laine en rouleau ou de panneaux, pour garnir les cloisons.

• Le liège

Après chaque récolte, l'écorce du chêne-liège se régénère, ce qui en fait un matériau durable par excellence. Naturellement formé de millions de microbulles, le liège absorbe fort bien les sons. On peut l'utiliser du sol au plafond, sous forme de dalles, de panneaux, de rouleaux...

Peintures naturelles : décodez les ingrédients

Si l'Ecolabel européen est un bon repère (mais jugé encore insuffisant par les écolos purs et durs), il n'existe pas de label désignant les peintures entièrement naturelles. Alors il faut savoir lire les étiquettes. Quelques repères pour ne pas se faire avoir.

	Peintures conventionnelles	Peintures naturelles
Liants	Sont issus du pétrole : produits acryliques, vinyliques, esters, polyuréthanes.	Cire d'abeille, caséine du lait, résines naturelles (pin, mélèze...), huiles végétales (lin, ricin...), minéraux (chaux, argile...).
Solvants	White spirit, toluène, benzène... Encore issus du pétrole. Ou alors alcools, éthers de glycols.	Essence de térébenthine ou d'agrumes (citron, orange).
Pigments	Contiennent des métaux lourds : cadmium, zinc, chrome...	Pigments minéraux (à base d'oxydes de fer), végétaux (thé, oignon, bleu indigo), animaux (cochenille).
Additifs	Plastifiants, émulsifiants, ignifuges, fongicides, insecticides, anti-rouille, conservateurs (formaldéhyde).	À base de plantes : extraits de bergamote, de chrysanthème, de genièvre, de romarin (aux propriétés fongicides et insecticides).

À CONSULTER

> www.maisons-bois.com

Le portail Internet de la maison en bois

À LIRE

Dans les kiosques
La Maison écologique, le magazine de l'écoconstruction et des énergies renouvelables

> www.lamaisonecologique.com

enduits, etc.) liées à ce beau matériau. Sur leur site, 44 artisans spécialisés sont recensés dans toute la France.

Association nationale des professionnels de la terre crue (Asterre), www.asterre.org

• L'association Bâtir Sain présente tous ses membres (architectes, artisans, revendeurs...) sur son site Internet.

<http://batirsain.free.fr>

• Dans cet annuaire, les fiches sont remplies directement par les professionnels (paysagistes, électriciens, menuisiers, etc.).

www.annuaire-ecoconstruction.com

• Kbane a ouvert début 2009 sa première grande surface dédiée à la maison écolo dans la banlieue lilloise. L'enseigne dispose d'une équipe d'installateurs salariés pour les chantiers d'isolation, de photovoltaïque, d'installation de chauffage, de ventilation... Pour les autres métiers (fenêtres, pose de parquets, étanchéité, etc.), elle travaille avec des partenaires sélectionnés.

www.kbane.com

Où trouver les matériaux écolo ?

Les grandes surfaces généralistes proposent de plus en plus de produits écologiquement responsables : de l'ampoule basse conso au bois certifié FSC, en passant par les peintures portant l'Ecolabel européen. Pour les produits plus pointus, direction les boutiques spécialisées.

Il y en a de plus en plus, sur Internet notamment :

• Une boutique sise en banlieue parisienne avec tous les indispensables à son catalogue : peintures, colles, isolants...

www.bienetremateriaux.com

• Le site des Matériaux naturels de France a été créé par un groupement de distributeurs d'isolants, revêtements muraux, décoration écolo, etc. Ils adhèrent tous à une charte commune et se chargent individuellement d'acheminer jusque chez vous les produits que vous avez choisis sur le site.

www.mnf-gie.fr

• Peinture, matériaux d'isolation, mais aussi literie, produits d'entretien, des produits solaires, quelques meubles écoconçus...

www.maison-ecolo.com

Allô la maison écolo ?

Oikos est une association d'information, formation et éducation à l'écoconstruction qui propose même une permanence téléphonique les mardis de 9 h à 12 h 30 pour répondre à vos questions sur l'isolation, la peinture, etc., au 04 78 94 97 99. www.oikos-ecoconstruction.com

À LIRE

25 Maisons écologiques, de Dominique Gauzin-Müller, Éd. Le Moniteur Pour rêver un peu...

L'habitat écologique, quels matériaux choisir ?

Éd. Terre vivante.

J'économise

Incroyable ce que peut gaspiller une maison. Entre la chaleur qui s'échappe par des fenêtres mal isolées, les fuites d'eau qui n'en finissent plus de former de grands ruisseaux, les loupottes de nos télévisions, radios, magnétos toujours prêtes à veiller... le bilan n'est pas brillant. Alors, promis, dès aujourd'hui on fait la chasse au gaspi.



Tous ég-eau ?

Dans le monde, on consomme en moyenne 40 litres d'eau par jour et par personne. Mais d'énormes disparités existent.

Selon le CNRS, « un agriculteur malgache consomme 10 litres d'eau par jour, un Parisien a besoin de 240 litres pour son usage personnel, le commerce et l'entretien des rues. Quant au citoyen américain, il consomme plus de 600 litres ! »

J'adopte les ampoules basse consommation

Il va falloir s'y faire. Déjà en 2009, les ampoules à filament de plus de 100 watts, chères à Edison, devraient disparaître du paysage hexagonal. Et l'année suivante, si l'on en croit les promesses du Grenelle de l'environnement, leurs cousines aussi. Adieu les lampes à incandescence que l'on secoue à l'oreille pour savoir si le filament est rompu. Bienvenue aux lampes basse consommation, connues sous les noms de fluocompactes, LBC ou lampes à économies d'énergie. Hier réduites à

Les ampoules basse consommation n'ont plus rien à envier à leurs ancêtres...

des formes peu esthétiques, elles épousent aujourd'hui le design des ampoules classiques : bulbes, torsades, flammes, boules. D'intensités lumineuses multiples, capables de recréer la lumière du jour ou de tamiser l'atmosphère, elles n'ont plus rien à envier à leurs ancêtres et s'invitent avec discrétion dans toutes les pièces de la maison. Leurs avantages ? Primo, elles sont efficaces. Les LBC produisent 80 % de lumière et seulement 20 % de chaleur alors que les modèles à filament chauffent (à 95 %) plus qu'ils

n'éclairent (5 %). Deuxio, elles sont économes et divisent par 5 notre facture d'électricité. Tertio, elles durent très longtemps, entre 6 000 et 10 000 heures, soit pour une utilisation classique de 3 heures par jour entre 6 et 10 ans. Ça vaut le coup d'investir !

Leurs inconvénients ?

Elles coûtent beaucoup plus cher, entre 4 et 35 € suivant les modèles et, selon le Centre de recherche et d'informations indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques, ne seraient pas totalement inoffensives sur un plan sanitaire. Selon les experts, les champs détectés autour des LBC allumées atteignent, à 20 cm, entre 180 V/m (volt par mètre) et 4 V/m pour des puissances allant de 20 à 11 Watts alors que la valeur à ne pas dépasser selon les normes européennes plafonne à 28 V/m. Aussi, mieux vaut prévenir que guérir et ne pas utiliser de lampe fluocompacte comme lampe de chevet (ailleurs cela ne pose pas de problème). La parade pour lire sur l'oreiller ? Se tourner vers les LED, les diodes électroluminescentes qui battent tous les records écologiques : zéro matière toxique (contrairement aux LBC qui contiennent du mercure), consommation électrique proche du néant, aucune onde électromagnétique... Le seul hic, c'est qu'elles restent encore marginales sur le marché. Patience, elles devraient bientôt déferler sur les étals des magasins de bricolage.

À VOIR
Êtes-vous plutôt du genre famille gaspi ou tribu éco ? Pour le savoir et préserver la ressource en eau à la maison, consultez le site > www.jeconomiseleau.org



Interview

Pierre Radanne
Ancien président de l'Ademe, consultant indépendant sur le changement climatique.

Kyoto, Poznan, les États du monde se penchent sur les questions de réchauffement climatique. Les pays sont-ils les seuls à pouvoir répondre à cette urgence planétaire ?

Absolument pas, l'échelon individuel est aussi très important. Une famille française émet en moyenne 17 tonnes de gaz à effet de serre par an dont 50 % sont directement imputables aux actes de sa vie privée. C'est loin d'être négligeable : ses choix ont une incidence réelle sur le climat.

Sur quoi peut-elle agir ?

Logement, transports, alimentation sont les principaux postes qui font grimper la facture énergétique. Ils sont donc à réviser en priorité en laissant davantage sa voiture au garage, en consommant local et en isolant son logement.

Si vous aviez 3 conseils à donner aux particuliers pour réduire la production de GES de leur salon, ce serait...

Mon premier conseil serait d'isoler correctement sa maison. Aujourd'hui 1/3 de la chaleur part par la toiture et 1/5 par les fenêtres. Les meilleures isolations se font de l'extérieur car elles empêchent l'hiver le froid de pénétrer et, l'été, contiennent la chaleur dehors, ce qui en période de canicule est particulièrement appréciable. Deuxièmement, il est important d'installer un bon système de régulation pour moduler la température intérieure en fonction des saisons et de l'occupation de la maison. Enfin, dès que possible, les particuliers doivent se tourner vers des modes de chauffage à haut rendement : bois, solaire, gaz et, surtout, éviter d'avoir recours au pétrole.

Coups de pouce
fiscal

C'est une bonne nouvelle : pour inciter les particuliers à s'équiper en chaudières écolo, à installer sur les toits des panneaux solaires et dans leur jardin des récupérateurs d'eau de pluie, le gouvernement réduit la TVA à 5,5 % et multiplie les crédits d'impôts. Dans le même temps, l'Agence nationale de l'habitat (ANAH), EDF et certaines banques complètent le dispositif par des aides ou des prêts spécifiques.

Un exemple ? Pour l'installation d'une pompe à chaleur, vous pourrez bénéficier sous certaines conditions :

- d'une TVA réduite à 5,5 %
 - d'un crédit d'impôt égal à 50 % des dépenses
 - mais aussi de prêts à taux réduits d'EDF, d'une prime de l'ANAH et de subventions de certaines collectivités locales.
- Plus d'infos sur www.ademe.fr

Je fais la chasse aux veilles

Éteindre la lumière en sortant d'une pièce, tout le monde en est conscient aujourd'hui et passe à peu près à l'acte (vous aussi, hein dites ?). Mais couper les veilles de la télé, de sa chaîne hi-fi ou de son ordinateur est bien moins automatique. Pourtant, ces petites lumières rouges ou vertes plombent considérablement notre facture énergétique. Pour le démontrer, l'Alliance pour la planète appelle régulièrement les Français à offrir 5 minutes de répit pour la planète, les encourageant à éteindre toutes leurs lumières pendant 300 secondes, veilles comprises. La première fois, en février 2007 « la consommation de courant a brutalement chuté de plus de 1 % pendant les 5 minutes, explique le WWF, partie prenante dans la démonstration médiatique. Ce qui correspond à une économie d'électricité équivalente à la consommation de la ville de Marseille ». Ça vaut le coup d'y réfléchir non ? Car à l'échelle d'une année, tout ça

Préserver l'eau, ça coule de source

On la croit inépuisable car elle coule chaque jour au robinet. Mais l'eau potable devient chaque année un peu plus rare au Sud (1 milliard de personnes dans le monde n'y ont pas accès) et un peu plus chère au Nord, souillée par l'agriculture intensive, les déchets industriels, les détergents et produits domestiques que l'on jette sans compter dans l'évier. En France, selon l'IFEN (Institut français de l'environnement), 90 % des rivières et 58 % de nos cours d'eau sont contaminés. Aussi, pour alléger la facture d'assainissement et épargner nos mares, rivières et ruisseaux de tonnes de polluants chaque année, tout le monde peut agir devant son robinet. D'abord en traquant les fuites qui, en moyenne, sont responsables de 20 % de la consommation d'eau d'une maison. Ensuite, en installant des appareils à économies d'eau, des mousseurs que l'on visse sur les pommeaux de douche ou sur les robinets pour réduire la consommation de près de 60 % à confort égal. Ou en optant pour des produits ménagers bio et des cosmétiques écologiques qui ne mettent pas des années à se dégrader. Enfin, en récupérant l'eau de pluie pour arroser les plantes, pour les toilettes (une chasse d'eau consomme entre 6 et 12 litres) et même pour les lave-linge.

commence à chiffrer. En France, si tous les jours chaque foyer coupait ses veilles, on économiserait 17 TWH, soit l'équivalent de la consommation électrique du Maroc. Au niveau du porte-monnaie, une famille high-tech pourrait ainsi économiser jusqu'à 88 € par mois et éviter une émission de CO₂ de 8 à 65 kg.

Je choisis un fournisseur
d'électricité verte

Depuis le 1^{er} juillet 2007 et l'ouverture du marché de l'électricité aux particuliers, les puristes de l'écologie peuvent choisir de court-circuiter EDF pour éclairer leur cocon avec des watts verts. Ces watts d'un nouveau genre proviennent d'énergies renouvelables comme l'éolien, le solaire, la biomasse, la géothermie ou l'hydraulique (bien que les micro-centrales soient assez controversées car elles ont tendance à défigurer nos paysages et perturber la faune sauvage). En 2010, selon la directive européenne 2001/77/CE10, ces « watts renouvelables » devront constituer 21 % de la consommation nationale (on n'est pas encore à 15 % aujourd'hui). Du coup, plusieurs fournisseurs se sont engagés dans le filon, avec des offres plus ou moins honnêtes. « La plupart des entreprises se contentent de revendre l'électricité achetée à EDF et principalement produite à partir du nucléaire, déplore Greenpeace dans son palmarès des fournisseurs d'électricité EcoloWatt publié en 2007. Or ce n'est pas parce qu'elle n'émet pas de CO₂ que la technologie nucléaire est respectueuse de l'environnement ! » Ainsi, selon l'ONG : « avec une note globale de 17/20, c'est Enercoop qui prend de très loin la tête du comparatif. À part GEG Sources d'énergies, qui atteint un niveau moyen (10,9/20), tous les autres opérateurs réalisent des performances globales mauvaises (Poweo : 7,3/20 ; Electrabel : 7,4/20 ; Gaz de France : 5,8/20), voire catastrophiques (EDF : 4,9/20 ; Direct Énergie : 4,5/20)... » Résultat : soit on opte pour Enercoop, soit on se contente des 7,1 % de courant vert garanti par EDF.

Je choisis des appareils
peu gourmands en énergie

Chaque fois que vous recevez votre facture d'électricité vous vous dites qu'elle est trop salée, mais savez-vous vraiment qui consomme quoi dans votre foyer ? Dans une maison moyenne, selon les calculs de l'Ademe, le budget électricité

Des chiffres
pour réfléchir

Le Français consomme en moyenne 150 litres d'eau par jour et par personne. Et vous ?

Faites vos calculs, sachant que :

- Un bain = 120 à 200 l
- Une douche = 20 à 60 l
- Un lave-vaisselle = 20 à 60 l
- Une vaisselle à la main = 20 à 40 l
- Un lave-linge = 60 à 80 l
- Une chasse d'eau = 6 à 12 l

À LIRE

*Passer à l'acte et faire les bons choix en matière d'énergie et d'habitat notamment : voilà ce que propose Claude-Marie Vadrot dans son guide pédagogique **Pensez durable, économisez**, Éd. Hachette.*

L'eau à la maison, Éd. Terre Vivante. Sandrine Cabrit-Leclerc livre ses astuces pour réduire sa consommation d'eau à la maison comme des conseils éclairés pour mettre en place récupérateurs d'eau de pluie, toilettes sèches, phyto-épuration...

Contre la dépendance énergétique

Certains ont réussi à se passer de la collectivité pour vivre en autonomie complète. La famille Baronnet fait partie de ces puristes écolos qui vont jusqu'au bout de leurs convictions. Leur maison en Loire-Atlantique fait figure d'exemple. Autonome en électricité, elle est alimentée par une éolienne de 18 mètres de haut et des panneaux solaires capables d'éclairer les six habitants de la maisonnée. Elle est aussi autonome en eau : l'eau de pluie est récupérée pour les toilettes et un système d'épuration avec plantes filtrantes permet de traiter les eaux usées du foyer. Le chauffage, quant à lui, est assuré par des capteurs solaires thermiques. Et pour manger ? Les Baronnet n'ont pas besoin des supermarchés. Leur potager nourrit toute la famille en fruits et légumes. Maison Heol, www.heol2.org. Visites organisées.

c'est : 32 % pour le réfrigérateur et le congélateur, 14 % ex aequo pour l'éclairage, le lave-vaisselle et le sèche-linge, 12 % pour l'audiovisuel (télé, chaîne hifi...), 7 % pour le lave-linge et 7 % pour le reste. Évidemment, les proportions peuvent varier lorsque l'on arbore dans sa cuisine un frigo des années 60 qui a tendance à transformer en glace tout ce qui s'y trouve ou que l'on vient juste de s'équiper du modèle dernier cri, noté A sur l'échelle des consommations d'énergie. Depuis 1994, l'étiquette énergie, que l'on doit à la Commission européenne, nous facilite bien la tâche. Obligatoire pour la plupart des équipements électroménagers (sur les ampoules également), elle nous renseigne par un système de notation de A à G sur la consommation électrique d'un appareil. Aussi, dès que l'on doit changer de matériel, on se rue sur les modèles de classe A, voire A+ pour les lave-linge, réfrigérateurs et congélateurs et même A++ pour les réfrigérateurs et congélateurs aux performances encore meilleures. Pour nous aider dans nos choix, le WWF présente sur son site le topten, un comparateur d'achats qui permet de connaître les produits ayant le plus faible impact écologique. www.wwf.fr/s_informer/topten

Combat anti-tartre

Ah le tartre ! Dans les foyers, on n'en finit pas de le blâmer. Il rend les cheveux rêches, la peau sèche, il bouche notre cafetière, encrasse nos canalisations. Et puis, il alourdit notre facture d'eau mais aussi de détergents (plus l'eau est calcaire, plus on a besoin de détergent pour nettoyer). Dans les régions où l'eau est très calcaire, c'est-à-dire lorsqu'elle contient plus de 20 °f (degré français, l'outil de mesure de la dureté de l'eau) de calcium (consultez en mairie l'analyse de l'eau de votre commune), pensez à installer des systèmes anti-tartre. Le plus artisanal consiste à placer des coquilles d'huîtres dans votre bouilloire ou dans le réservoir de vos toilettes. Le tartre s'y nichera avec plaisir. Vous pouvez aussi raccorder vos toilettes et appareils ménagers au récupérateur d'eau de pluie car elle est naturellement douce. Et pour le reste, le plus efficace est d'installer un système anti-calcaire sur l'arrivée d'eau. Le principe ? Plusieurs aimants empêchent les molécules de carbonate de calcium de se cristalliser et de former du tartre. Ils les réduisent en poudre et permettent qu'elles s'écoulent facilement avec l'eau.

Éclairage sur les ampoules

Quelles différences existe-t-il entre une lampe à incandescence, une LBC et une LED ? L'explication en un tableau.

	Fonctionnement	Avantages	Inconvénients
Ampoule à incandescence	Ce procédé inventé à la fin du XIX ^e siècle produit de la lumière en portant à incandescence un filament de tungstène relié à deux fils conducteurs.	Produit très courant et bon marché.	Les ampoules ne se recyclent pas. Elles produisent beaucoup plus de chaleur qu'elles n'éclairent. Leur durée de vie est limitée. Elles seront prochainement interdites à la vente.
Lampe fluocompacte (LBC)	Une décharge électrique envoyée entre deux électrodes provoque la vaporisation du mercure qui émet alors une lumière ultra-violette. Celle-ci est convertie en lumière visible grâce la couche fluorescente apposée sur le bord de la paroi de l'ampoule.	Très grande durée de vie. Faible consommation. Multiplication des modèles et des formes d'éclairage.	Produit assez cher. Émet des ondes électromagnétiques notamment au moment de l'allumage. Contient du mercure et ne peut être recyclé à 100 % (les poudres fluocompactes sont enfouies en centre de stockage).
Diodes électroluminescentes (LED)	Une LED est un composant électronique capable d'émettre de la lumière sous l'impulsion d'un courant électrique. On obtient de la lumière en provoquant une décharge électrique dans un gaz.	Ne consomme quasiment rien. Durée de vie supérieure aux lampes fluocompactes. S'allume sans temps d'attente. Ne contient pas de matières dangereuses.	Encore peu courante sur le marché. Faible diversité de modèles.

Je respire

Il n'y a pas de pots d'échappement ni d'usine chimique dans notre salon ! Alors on croyait être à l'abri, dans nos tanières, de la pollution et de ses risques. Et pourtant, il s'avère que l'air de nos intérieurs aussi est pollué. Mais pas de panique, nous avons les moyens de lutter contre ces indésirables pour respirer enfin tranquille chez nous. Non mais !



Des polluants dans ma maison ?

L'Observatoire de la qualité de l'air intérieur jetait en 2006 un grand pavé dans la mare de nos idées reçues. Non, nos intérieurs ne sont pas forcément plus sains que l'air extérieur. Cette année-là, il publiait la première étude sur la pollution de l'air dans les logements en France. Sur 567 maisons et appartements analysés, 10 % présentaient un niveau

Nos intérieurs ne sont pas forcément plus sains que l'air extérieur.

de pollution très élevé (3 à 8 polluants étaient relevés à de très fortes concentrations).

Depuis, un nouveau mot est quasiment entré dans le vocabulaire courant : COV. Ces composés organiques volatils appartiennent à différentes familles chimiques. Ils proviennent de matériaux d'aménagement ou de déco comme les peintures, les vernis, les colles, les bois agglomérés, les moquettes... Et se diffusent dans l'air. Du benzène dans les produits de bricolage, les parquets, les solvants. Du toluène dans les peintures, vernis, colles, encres, moquettes, tapis... Du formaldéhyde dans

les mousses isolantes, laques, colles, vernis, encres, résines, papier, produits ménagers, bois agglomérés et contreplaqués... Tous ces COV sont susceptibles de provoquer des irritations de la peau, des muqueuses, des poumons ou encore nausées, maux de tête... Quelques-uns comme le benzène ou le chlorure de vinyle sont associés à des leucémies ou cancers. Le formaldéhyde, qui est à la fois irritant pour les yeux, le nez et la gorge, est classé depuis 2004 comme cancérigène certain du nasopharynx par l'OMS. Quant aux éthers de glycol (qu'on retrouve dans les peintures, vernis, laques), ils sont accusés d'endommager le système de reproduction. Glups ! Autres molécules invisibles mais casse-pieds : les particules. Ça n'est rien d'autre que la poussière suspendue dans l'air. Le hic, c'est qu'elle se charge de toutes sortes de contaminants : fumée de tabac, fibres, spores de moisissures, allergènes, produits de combustion... Qu'elles diffusent allègrement les virus et bactéries, qu'elles entraînent rhinopharyngites, inflammations, allergies respiratoires, asthme ou – plus grave – des cancers. Ça donne envie de faire la poussière chez soi, non ?

Mille et un gestes quotidiens

La règle de base, c'est de vous abstenir strictement de fumer et d'inviter vos visiteurs à en faire autant. S'ils résistent, rappelez-leur qu'une cigarette contient près de 3 000 substances dangereuses.

À CONSULTER
> www.air-interieur.org

Le site de l'Observatoire de l'air intérieur



Interview

Georges Méar

Auteur de « Nos maisons nous empoisonnent », Éd. Terre Vivante.
<http://pagesperso-orange.fr/la.maison.empoisonnee>

Comment est venu votre intérêt pour ce sujet ?

J'ai fait construire une maison moderne en 1989, avec beaucoup de bois aggloméré ou brut mais traité, et une ventilation mécanique contrôlée (VMC) simple flux. Elle était mal installée. L'air transitait par les coffres des volets roulants et le bardage... Si bien qu'il était archi-pollué par le bois traité et les panneaux de particules. Au lieu d'améliorer l'air, cette VMC ne faisait que l'aggraver. Très vite, ma femme et moi avons eu des troubles de santé : des irritations des muqueuses du nez et des yeux, avec saignements, rhinites et début d'asthme. Pilote de ligne à l'époque, mes absences prolongées me permettaient de récupérer. C'est ainsi que j'ai commencé à mettre en cause la maison.

Comment avez-vous réagi ?

J'ai fait analyser l'air et inspecter la VMC. Il s'est avéré que les taux de COV dans l'air étaient conséquents et que la VMC n'était pas réglementaire. On a déménagé aussitôt. Aux États-Unis, au Canada, où j'allais souvent, ils étaient en avance par rapport à nous sur le sujet. J'ai commencé à me documenter.

Quels sont vos conseils pour établir un diagnostic de l'air dans sa maison ?

On peut établir une check list.
1) Contrôler la ventilation. Les trois quarts des systèmes ne sont pas conformes.
2) Traquer le bois aggloméré et traité, etc. Et choisir en général les matériaux naturels.

À LIRE

Nos maisons nous empoisonnent,
Georges Méar,
Éd. Terre Vivante.

Des ions dans l'air

Télévisions, ordinateurs, fours à micro-ondes, radiateurs... Tous ces appareils émettent des ions positifs. Et alors ? Cela peut entraîner des migraines, des problèmes oculaires, du stress, des soucis de concentration... Or, on peut rééquilibrer la surabondance de ces ions positifs dans l'atmosphère de nos maisons, en diffusant des ions négatifs. Toutes les nouvelles voitures au Japon sont d'ailleurs équipées d'un ioniseur. Idem dans les capsules spatiales et les sous-marins. Alors, pourquoi pas nous ? Son principe : il électrise les molécules de l'air pour les transformer en ions négatifs et on respire aussi bien qu'à la montagne. Des études scientifiques montrent qu'en prime, on résiste mieux aux infections.

Tout sur la VMC

Dans les maisons passives, la ventilation mécanique contrôlée (VMC) double flux, c'est un must. Elle permet de renouveler l'air, tout en gardant la chaleur entre quatre murs bien isolés. Grâce à un moteur électrique actionnant un ventilateur, la VMC double flux récupère l'air frais de l'extérieur, le fait circuler dans la maison et extrait l'air vicié de l'intérieur pour le rejeter au-dehors. Les VMC double flux sont aujourd'hui capables de récupérer la chaleur de l'air expulsé pour chauffer l'air froid qui entre dans la maison.

Les trucs de l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) pour le bon fonctionnement d'une VMC ?

- 1) Surveiller l'étanchéité de votre logement, pour que l'air circule comme prévu et pour limiter la perte de chaleur.
- 2) Installer une hotte de cuisine dans un mode qui ne filtre que les graisses. Les odeurs et l'humidité, c'est le boulot de la VMC.
- 3) Ne pas perturber la circulation de l'air : laisser environ 2 cm sous les portes, ne pas boucher une entrée d'air ou une bouche d'extraction, ne jamais éteindre votre VMC.

Le second réflexe que vous devez graver dans votre code génétique pour ne pas l'oublier, c'est l'aération. Créez un grand courant d'air, toutes fenêtres ouvertes, dix minutes par jour, le soir ou le matin, quand la pollution extérieure est la plus faible. Ouvrez-les aussi quand vous faites le ménage, la cuisine ou du bricolage. Vous installez une nouvelle commode (et vous l'avez choisie en bois aggloméré plutôt qu'en bois brut, dommage...), vous refaites la peinture du salon, vous avez fait l'acquisition d'un nouveau tapis : aérez dans ce cas pendant plusieurs jours. Vous revenez du pressing avec un beau costume tout propre ? Hop, il va faire un séjour de plusieurs heures (voire plusieurs jours) sur le balcon pour se débarrasser du perchloréthylène. Ce solvant employé dans l'écrasante majorité des pressings en France peut entraîner allergies, maux de tête et vomissements. Il est par ailleurs probablement cancérigène. Pour bien faire, avant même de penser à aérer, il faudrait songer à ne pas polluer. Alors, si vous re-décorez votre « sweet home »,

que vous entreprenez de menus travaux, et avant de faire votre ménage, lisez attentivement les autres chapitres de ce livret. Vous y trouverez des conseils pour choisir les matériaux et les produits les moins polluants.

Quant à la lutte contre les particules, vous l'aurez compris, elle passe par un bon dépoussiérage. Devenez un as de l'aspirateur, en insistant sur les tapis et les moquettes, et sans oublier tous les recoins. Remisez votre plumeau au placard. Oui, je sais, c'est dur, surtout quand il a des grandes plumes rose fuchsia. Mais à part pour diffuser la poussière dans l'atmosphère en chantant à tue-tête, il n'est pas très utile. Préférez un nettoyage humide.

Les plantes dépolluantes

Bill Wolverton a mené des recherches à la Nasa, dans les années 70, sur la façon de rendre respirable l'atmosphère confinée des

De l'eau pure aussi

Pour connaître la qualité de votre eau, appelez votre mairie. Elle vous communiquera le taux de nitrates, mais pas celui des nouveaux polluants issus de médicaments, cosmétiques ou produits d'entretien, qui ne sont pas mesurés et résistent à la plupart des traitements. Du coup, un traitement complémentaire peut être utile chez vous :

- **Les carafes filtrantes.** Munies d'un filtre au charbon, elles éliminent le calcaire, les métaux lourds (plomb, cuivre, aluminium), le chlore, les pesticides, tout en préservant le calcium ou le magnésium. Il faut changer le filtre une fois par mois.
- **Les filtres au charbon actif.** Ils fonctionnent sur le même principe que les carafes mais se fixent directement sur le robinet. À changer tous les ans.
- **L'osmose inversée.** L'eau traverse une membrane qui la débarrasse des polluants chimiques, bactériens, des métaux lourds et du calcium, mais lui conserve certains minéraux. Elle est très efficace, notamment pour les nitrates mais pose des problèmes de débit et de gaspillage de l'eau (il faut jusqu'à 6 litres d'eau pour obtenir un litre d'eau purifiée).

À LIRE

Plantes dépolluantes pour la maison,
de Marc Grollmund et
Isabelle Hannebicque,
Éd. Ulmer.

Purificateurs d'air

La technologie s'en mêle. Voilà 3 solutions innovantes pour purifier l'air :

- **Les purificateurs à filtres HEPA** (Haute efficacité pour les particules aériennes). Ils retiennent impuretés, bactéries et particules supérieures à 0,3 micromètres. Inconvénient : il faut changer régulièrement le filtre et ils sont moins efficaces sur les COV et les gaz.
- **Les systèmes fonctionnant à la chaleur.** L'air s'engouffre dans une chambre à 200 °C où les pollens, micro-organismes et poussières sont détruits. Efficace pour lutter contre les problèmes respiratoires.
- **Les systèmes photocatalytiques.** Ils contiennent du dioxyde de titane qui au contact de la lumière dégrade les polluants et les transforme en oxygène, CO₂, eau et azote (en faible quantité).

navettes spatiales... S'il avait su qu'il déclencherait aujourd'hui une vraie vague verte dans nos maisons. Le chercheur américain a découvert alors que les plantes pouvaient nous débarrasser de substances toxiques et notamment des COV. En France aujourd'hui, l'association Plant'Air pur se charge de faire passer le message (www.plantairpur.fr). Elle nous explique qu'« il ne s'agit pas là d'une simple absorption, mais d'un véritable traitement réalisé par presque toutes les plantes ». Pour faire simple : les polluants sont absorbés par les feuilles ou par les racines. Dans ces dernières, des micro-organismes les convertissent en produits organiques qui nourrissent les végétaux. Si toutes sont utiles, chacune des plantes a une fonction bien particulière. Alors on installe :

- Un chlorophytum dans une pièce avec cheminée. Parce que cette « plante araignée » absorbe 96 % du monoxyde de carbone en 24 heures. Elle élimine aussi le formaldéhyde, le toluène, le benzène et le xylène.

Les principales sources de polluants

Source	Polluants
L'air extérieur	Monoxyde de carbone, oxydes d'azote, particules et certains composés organiques volatils (COV)
Les produits de construction, d'ameublement, de décoration, d'entretien et de bricolage	La plupart des COV (y compris les aldéhydes) et les particules
Les appareils à combustion (chauffage, production d'eau chaude)	Monoxyde de carbone, oxydes d'azote, particules, certains COV
Les plantes et les animaux	Pollens, allergènes de chat, de chien et d'acariens
Les activités humaines (tabagisme, activités de cuisine ou d'entretien, bureautique...)	Particules, monoxyde de carbone, COV et aldéhydes...

Source : Observatoire de l'air intérieur

- Un arum grimpant dans une pièce où l'on a fait des travaux. Parce qu'il est particulièrement efficace pour venir à bout du formaldéhyde, du toluène et du monoxyde de carbone.
- Un dracéna marginé dans une chambre où vous rangez les vêtements de retour du pressing. Parce qu'il sait se débarrasser du trichloréthylène. Efficace aussi dans les pièces enfumées.
- Un lis de la paix partout. Il est super fort pour traiter les COV. Enfin, puisque vous nous posez la question : oui, on peut dormir sans problème avec ses plantes vertes. La quantité de CO₂ qu'elles rejettent la nuit est infime.

Des huiles essentielles pour assainir la maison

On utilise les plantes pour soigner depuis toujours. Mais ça n'est que très récemment qu'on a démontré scientifiquement le pouvoir des huiles essentielles. **1887** : Chamberland apporte la preuve qu'elles sont antiseptiques. **1926** : les professeurs Morel et Rochaix prouvent que la lavande anéantit le bacille de la typhoïde (bacille d'Eberth) et que les vapeurs d'huile essentielle de citron neutralisent le méningocoque en 15 minutes et le pneumocoque en moins de trois heures. **1963** : le professeur Griffon explique qu'il a fait disparaître en une demi-heure 100 % des moisissures et staphylocoques et 98 % des colonies microbiennes, avec un mélange d'huiles essentielles de pin, de thym, de menthe, de lavande, de romarin, de girofle et de cannelle. Les huiles sont donc essentielles dans nos maisons pour nous rendre

heureux et chasser les mauvaises odeurs, mais aussi pour lutter contre les moisissures, les virus et les bactéries. Bref, pour assainir l'atmosphère. Voici quelques conseils pour s'y mettre :

- Préférez un diffuseur électrique. Avec son système de soufflerie, il transforme l'huile en microparticules qui sont éparpillées dans l'air et lui conserve toutes ses propriétés, contrairement aux autres solutions qui consistent à chauffer les huiles pour les diffuser.
- Choisissez des huiles bio de préférence, car, en non bio, elles concentrent les pesticides.
- Évitez leur emploi en présence d'enfants de moins de trois ans, de femmes enceintes ou allaitantes, de chats.

On a démontré scientifiquement le pouvoir des huiles essentielles.

Parfums synthétiques : vigilance

Vaporisateurs, aérosols, bougies, diffuseurs et encens sont susceptibles de dégager phtalates, benzènes, formaldéhydes ou muscs artificiels, entre autres substances allergènes, irritantes voire cancérigènes.

Petits conseils pour les éviter :

- Choisissez des bougies en cire naturelle (plutôt qu'en paraffine), parfumées avec des huiles essentielles.
- Cherchez les « Parfums d'ambiance écologiques et biologiques », certifiés par Ecocert.
- Regardez la liste des ingrédients. Il n'est pas obligatoire de l'afficher. Le fabricant ne joue pas la transparence ? Méfiance.

À LIRE

100 réflexes Air pur, Ed. Leduc.s.

Allô docteur
environnement

Le conseiller médical en environnement intérieur intervient, sur prescription médicale, chez les asthmatiques ou personnes souffrant de problèmes respiratoires. Il prend des mesures des polluants chimiques présents dans la maison, enquête, puis donne des conseils pour se débarrasser des allergènes.
<http://cmei.france.free.fr/>

- Ne mettez pas dans votre diffuseur de sarriette, d'origan, de giroflier, de cannelle, de thym à thymol, qui sont irritants pour les muqueuses.

À partir de là, faites-vous plaisir (consulter le tableau p. 47 chapitre « Je cocoone »). De l'eucalyptus globulus, du lavandin super et du romarin officinal pour lutter contre les maux de l'hiver. Du niaouli pour chasser les virus (mélangé par exemple à de la bergamote et du ravintsara pour le parfum)...

Le radon en 5 questions

1) Qu'est-ce que c'est ?

Un gaz radioactif naturel, sans odeur et incolore, qui provient de la désintégration de l'uranium et du radium de la croûte terrestre.

2) Peut-il polluer une maison ?

Les émanations du sol se diffusent dans l'air et peuvent s'accumuler dans certaines pièces, en particulier au sous-sol et au rez-de-chaussée.

3) Sommes nous tous exposés ?

Le radon est particulièrement présent dans les massifs anciens : le centre de la France, la Bretagne, les Vosges, les Alpes et la Corse.

4) Comment le détecter ?

À l'aide d'un « dosimètre ». Vous pouvez le faire vous-même ou confier cette tâche à un professionnel, par exemple l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire (IRSN).

www.irsn.org

4) Que risque-t-on ?

Il est la deuxième cause d'irradiation après les expositions médicales. Le radon peut provoquer des cancers des poumons. L'effet est démultiplié si vous le cumulez avec la cigarette.

5) Comment s'en prémunir ?

En veillant à l'étanchéité de l'air entre le bâtiment et le sous-sol, avec une bonne aération.

La chasse aux acariens

Ils sont invisibles à l'œil nu et on pourrait très bien faire comme s'ils n'existaient pas, mais...

- 1) Ils sont cousins de l'araignée.
 - 2) Ils se développent dans la poussière de nos maisons.
 - 3) Ils se nourrissent de nos peaux mortes.
 - 4) Leurs déjections, leurs débris de carapace sont des microparticules qui pénètrent dans nos poumons et provoquent des allergies chez certains d'entre nous, voire de l'asthme, des rhinites, des conjonctivites...
- Ça fait 4 bonnes raisons d'aimer beaucoup les acariens, oui, mais pas chez soi.

Pour éviter l'invasion, il faut savoir qu'ils adorent la poussière (c'est leur garde-manger) et les endroits humides et tranquilles du type literie, canapés, tapis, moquettes (pour se reproduire). Sans devenir un maniaque de la poussière, on peut shampooiner moquettes et tapis, nettoyer régulièrement literie, draps, couettes, oreillers... Et ne pas chauffer trop sa maison (18 à 20° maximum).

L'humidité et l'art du juste milieu

Les champignons, tout comme les acariens, adorent l'humidité. Dépassez le taux de 60 % dans votre salon, et c'est sûr,

Vivre avec juste ce qu'il faut d'humidité... c'est une question d'équilibre.

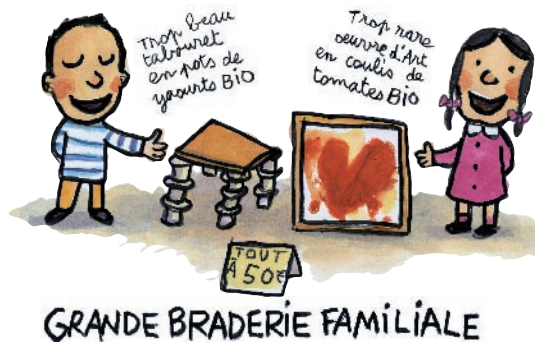
ils vont s'inviter sur votre canapé et faire des taches de moisissure sur vos murs fraîchement repeints. En dessous de 40 %, nos muqueuses respiratoires et notre peau s'assèchent. Vivre avec juste ce qu'il faut d'humidité dans nos maisons, c'est donc une question

d'équilibre. Il faut penser à aérer quand on prend une douche, qu'on fait la cuisine, aérer si l'on fait sécher le linge à l'intérieur, réparer les fuites sans attendre... L'hiver, dans une maison pas assez ventilée, on peut remédier au problème de l'air sec grâce à un humidificateur. Plusieurs modèles existent : avec une résistante chauffante, fonctionnant à l'aide d'ultrasons... Mais un bol rempli d'eau placé sur un radiateur, ça marche aussi ?

À LIRE
**Chauffage,
isolation et
ventilation
écologique,**
de Paul de Haut,
Éd. Eyrolles.

Je déco

Chiner des meubles au sein de la famille ou au détour d'une braderie. Poser rideaux en fibres naturelles... Pour que votre déco rime avec beau et écolo, ayez le réflexe récup', seconde main, équitable et écodesign.



Je choisis des tissus écologiques

Rideaux, housses de coussins, jetés de canapé : lorsque l'on décore son « sweet home », on passe forcément à un moment ou un autre dans un magasin de tissu, que l'on se mette à la couture ou que l'on préfère des produits manufacturés. Or, dans ce domaine, la moindre étoffe peut cumuler les tares sociales et environnementales. L'industrie textile est non seulement réputée pour consommer beaucoup d'eau (5 à 5 000 m³ d'eau par

Ouvrez votre linge de maison aux cultures de chanvre, lin, laine, bambou...

tonne de textile rien que pour l'enoblissement) et pour rejeter produits chimiques et composés organiques volatils (COV) dans l'air et les rivières, mais aussi pour employer bon nombre d'enfants et d'adultes dans des conditions de travail indécentes. Aussi, pour

vosre déco, préférez les fibres naturelles, teintés sans métaux lourds ni colorants azoïques jugés cancérigènes. Évitez absolument les tissus anti-tache bourrés de composés perfluorés comme tous ceux contenant des retardateurs de flamme. Aussi, préférez au coton classique qui est responsable de l'utilisation du quart des pesticides dans le monde (alors que la surface cultivée ne représente que 3 % de la surface totale) son cousin biologique. Et ouvrez votre linge de maison au chanvre, au lin,

à la laine ou, plus exotique, au bambou, à la fibre de feuille de banane (l'abaca), ou à celle d'ananas... Du côté des nouvelles matières, vous trouverez également des produits intéressants et bien moins polluants : la fibre Ingéo conçue à partir d'amidon de maïs, le lyocell issu de la pulpe de bois, la caséine de lait...

Pour mes meubles, je boycotte le bois illégal

Pourquoi chercher ailleurs ce que l'on a à portée de main ? Dans l'Hexagone, la forêt occupe plus du quart du territoire, offrant une multitude d'essences à portée de tronçonneuse. Pourtant, aujourd'hui, l'industrie du meuble aime glaner ses matières ailleurs, du côté de la Chine, de la Roumanie, de la Birmanie, de l'Indonésie, apportant dans nos salons teck, wengé et autres essences tropicales sans y être vraiment autorisée. Car le commerce du bois est loin d'être exemplaire. Selon la récente étude du WWF sur le sujet, le commerce du bois illégal représente 20 à 40 % de la production globale de bois. Et ces pratiques frauduleuses ne sont pas le seul fait des pays exotiques.

En Europe, 16 à 19 % du bois proviendrait de sources douteuses. Pour éviter encore un peu plus le carnage et la perte vertigineuse de biodiversité, on évite donc soigneusement de se meubler avec des essences qui ne sont pas de chez nous – le frêne c'est très joli



Interview

Laurence Vittet
Fondatrice de d'Art-Terre,
agence d'éco-design.

La récupération en décoration, est-ce une tendance nouvelle ?

C'est une pratique qui existe depuis toujours. Ce qui change aujourd'hui, ce sont les matières. Les écodesigns vont chercher leurs matériaux du côté de l'industrie. À l'agence, par exemple, nous avons développé la première collection d'accessoires de décoration – cache-pots, sets de table avec une nouvelle matière 100 % made in France : le pévéchouc issu des intérieurs de voiture. Les briques alimentaires réduites en paillettes sont également courantes dans la déco. Tout comme l'amidon de maïs.

Comment définiriez-vous les créateurs récup' d'aujourd'hui ?

En 2009, il n'existe plus une formation en décoration ou en design sans un module de

développement durable. Du coup, la nouvelle génération de designers est au courant des nouvelles contraintes. De plus, ces trentenaires créatifs ont traversé toutes les crises (économique, écologique, sanitaire...). Ils travaillent donc pour sauver leur peau et permettre à leurs enfants de pouvoir évoluer sur cette Terre.

L'offre est-elle en plein essor ?

En décoration, l'évolution hexagonale n'est pas aussi rapide que dans la mode. Mais dans les pays où l'on n'a pas grand-chose, l'offre se développe plus rapidement. C'est le cas en Europe de l'Est ou au Brésil. Avec la crise, les comportements risquent de changer encore. On va aller vers plus de local, de durable, de recyclable, bref d'éco-design.

À LIRE

Coaching écolo,
Clara Delpas, Michel
Reuss, Éd. Aubanel.
Neuf spécialistes nous
livrent leurs conseils
pour respecter la nature
au quotidien.
À lire en priorité
le chapitre « aménager
sa maison ».

aussi – et l'on recherche le label de bonne gestion des forêts FSC (liste des revendeurs FSC sur le site de Greenpeace www.greenpeace.fr/ecobois). Lorsque l'on choisit son vaisselier ou son guéridon, il convient également de faire attention au bois aggloméré.

Comme son nom l'indique, ce matériau très usité est constitué de particules de bois assemblées. Or le liant qui permet d'obtenir une planche qui ne part pas en miettes émet pendant des années du formaldéhyde reconnu cancérigène et des butylglycols, irritant les voies respiratoires.

Aussi et toujours dans le même esprit, il est souhaitable d'éviter les meubles en bois traité ou vernis, eux aussi responsables d'émanations toxiques.

Ça cartonne !

Linda de Suza peut remballer sa valise en carton. Pour être dans le coup aujourd'hui, il faut exhiber dans son entrée bien plus qu'un simple bagage cartonné.

Travaillé, peint, agrémenté de 1 001 accessoires, le carton sait se changer en mobilier ultra branché. Consoles, tables, étagères, boîtes : les déclinaisons sont multiples. Éric Guiomar, fondateur de Bleuzen, a été l'un des premiers à travailler cette matière et la transformer en de somptueux meubles qui n'ont plus rien à voir avec les productions en papier mâché de notre enfance.

Comme il enseigne sa technique depuis 1993 au travers de stages et de formations, on trouve en France et à l'étranger (Québec, Brésil, Israël) de nombreux ateliers montés par ses disciples. Et sur le Net, pas mal de sites pour apprendre à faire soi-même sa production.

Au final, sachant qu'une tonne de papier carton recyclé = 1,41 tonne de bois économisé, 48,20 m³ d'eau et 10,25 MWh d'énergie non consommés (volumes nécessaires pour créer une tonne de carton), l'heureuse initiative d'Éric mérite bien d'être plébiscitée.

www.compagnie-bleuzen.com

À LIRE
La décoration
écologique,
 Marcel Guejd,
 Éd. Fleurus.
 Textiles sans produit
 chimique, peintures :
 petit tour des solutions
 propres pour la planète.

Je me tourne vers les éco-designers

Ils choisissent des matières propres pour leurs créations. Analysent le cycle de vie de chacun des éléments qui les composent. Privilégient les objets démontables, recyclables, évolutifs. Intègrent dans leurs œuvres des éléments de récupération... Ils sont éco-designers et nous offrent une jolie panoplie de meubles et d'éléments de décoration en phase avec la planète. Quelques stars à suivre ?

• **David Trubridge**, Anglais expatrié en Nouvelle-Zélande, s'inspire des formes de la nature pour concevoir des meubles très épurés et des luminaires dans des matériaux naturels, essentiellement du bois.

www.davidtrubridge.com

• **Charles Kaisin** officie en Belgique et excelle dans l'art du recyclage. Sa ligne de vaisselle est garantie 100 % verre recyclé, ses chaises et bancs sont faits de journaux.

www.charleskaisin.com

• **Rachel Speth** aux États-Unis modèle le bambou biologique pour fabriquer des assiettes, pots à ustensiles, couverts et autres accessoires pour la cuisine.

<http://bambuhome.com>

• **Le Scandinave Peter Karpf** n'utilise pas un gramme de colle pour ses chaises et tabourets réalisés dans un même bloc...

www.voxia.com

D'autres designers, moins connus, travaillent dans l'ombre des grandes enseignes. Chez Roche Bobois, Christophe Delcourt a conçu une console et une étagère en chêne de Bourgogne massif issu de forêts durablement gérées, assemblée sans quincaillerie, collée, teinte et vernis à l'eau. Chez Stokke, c'est le durable que l'on privilégie.

Les modèles de mobilier pour enfants évoluent en même temps que votre bambin. Un berceau devient parc puis fauteuil utilisable même dans une chambre d'ado (www.stokke.com). Même concept à Conforama où le lit évolutif « génération », éco-conçu, quitte sa forme berceau pour se muer en lit junior accompagné de sa commode (www.conforama.fr).

Dans de beaux draps

Souvenez-vous du linge de grand-mère, de ces draps doux et épais qui nous enveloppaient dans un sommeil profond. Parions qu'ils étaient en chanvre. Cette fibre végétale plus longue que le coton et super résistante cumule les bons points. Elle pousse en 4 mois sans avoir besoin d'eau, de pesticides, d'herbicides ni d'engrais. Non seulement elle sait étouffer seule les mauvaises herbes mais en plus elle aère le sol et assainit l'atmosphère en absorbant 4 fois plus de gaz carbonique que les autres cultures. Aussi, dans le chanvre, rien ne se perd. Les graines entrent dans la composition des huiles, alimentaires ou cosmétiques, les fibres textiles et papetière servent également d'isolant écologique pour la maison. Alors, pour votre linge de maison, vos rideaux, vos draps et vos nappes, soyez fun : dites oui au chanvre. www.couleur-chanvre.com

Repeindre ses meubles en bio

Un coup de pinceau sur une vieille commode et voilà votre meuble tout droit sorti des magazines de déco. Évidemment, comme pour les murs (cf. chapitre 1), on évite les peintures avec solvants qui dégagent jusqu'à 1 000 ug de COV par mètre cube plus de 15 jours après l'application (dans une atmosphère saine, on ne trouve pas plus de 200 ug de COV/m³). Et l'on choisit les marques qui sévissent outre-Rhin (en France on est très en retard). Le must ? Les peintures Keim composées de silicate de potassium, un liant naturel dérivé du quartz, de pigments naturels (ocres, terres naturelles, oxydes), de charges minérales de carrière et surtout garanties sans solvant. À la fin du XIX^e, le roi Louis 1^{er} de Bavière en était le principal promoteur. www.keim.fr mais aussi www.biofa.de, www.couleurideale.com

Tapis nets à petits pas

Votre tapis persan là, dans votre salon, êtes-vous sûr qu'il est issu d'une production convenable ? Sans doute pas. Le secteur du tapis a trop souvent recours à de petites mains pour nouer les fils. « À l'heure actuelle, l'industrie du tapis est le secteur d'activité qui fait le plus appel au travail des enfants, explique l'association Aide internationale pour l'enfance. En Inde, au Pakistan ou au Népal, les enfants des usines de tapis travaillent parfois jusqu'à 20 heures par jour, 7 jours par semaine. » La Fondation Step attribue le label commerce équitable aux entreprises qui s'engagent dans une démarche de progrès et les aide à améliorer leurs pratiques : respect des règles de l'Organisation internationale du travail, salaires décent offerts aux employés du tapis, scolarisation des enfants et process respectueux de l'environnement. L'objectif de l'ONG est de faciliter l'accès à la scolarisation, d'améliorer durablement les conditions de vie et de production des artisans et de favoriser les productions écolo. Ça vaut le coup de chercher le label « Fair trade carpet » pour remplacer votre tapis persan, non ?

www.label-step.org

Je deviens un pro de la récup'

Même lorsque l'on fait appel à des designers écologiques, même lorsque l'on privilégie le recyclage des matériaux, il

La récup' sur fond de crise est plus actuelle que jamais.

nous faut toujours de l'énergie pour fabriquer ce nouveau mobilier. Aussi, si l'on souhaite réduire son bilan carbone à la maison, il n'y a que deux issues : ou bien se passer de meubles ou bien les récupérer. Vu que personne n'aime dormir à même le sol et manger sur le parquet, on choisira les voies de la récup'. Ces pratiques, sur fond de crise, sont plus actuelles que jamais. On connaît les fameux vide-greniers, les brocantes, les dépôts-vente, les boutiques d'Emmaüs ou du Secours populaire. Mais aujourd'hui, c'est de plus en plus sur la

Toile que ça se passe. Surfer sur www.priceminister.com ou sur www.ebay.fr, c'est un peu comme passer quelques heures dans une brocante gigantesque avec, en plus, la possibilité d'acquérir un bien aux enchères. En quelques clics, il est possible d'équiper l'intégralité de sa maison avec des meubles et accessoires dont les internautes ont choisi de se séparer. Les mauvaises surprises sont rares, vu que l'on traite directement avec le vendeur, et les prix sont souvent imbattables. Toujours derrière l'écran, se généralise également une pratique courante hier : le troc. L'internaute vendeur met en ligne ses biens, cotés selon un barème de points, et l'internaute acheteur les acquiert grâce aux points qu'il a lui-même accumulés avec ses ventes. Allez donc faire un tour sur www.france-troc.com où « tout s'échange, tout se marchande », dont une jolie collection de meubles anciens mais aussi plus de 55 000 références, du meuble de salon au billard américain. Si vous êtes plus altruiste encore, tentez le don pur et simple. Sur

Surfer... c'est un peu comme être dans une brocante gigantesque.

prises sont rares, vu que l'on traite directement avec le vendeur, et les prix sont souvent imbattables. Toujours derrière l'écran, se généralise également une pratique courante hier : le troc. L'internaute vendeur met en ligne ses biens, cotés selon un barème de points, et l'internaute acheteur les acquiert grâce aux points qu'il a lui-même accumulés avec ses ventes. Allez donc faire un tour sur www.france-troc.com où « tout s'échange, tout se marchande », dont une jolie collection de meubles anciens mais aussi plus de 55 000 références, du meuble de salon au billard américain. Si vous êtes plus altruiste encore, tentez le don pur et simple. Sur

Récup' utile et artistique

Ceux qui aiment les objets anciens revus au goût du jour ajouteront à leur carnet d'adresses le réseau des ressourceries-recycleries. Ce concept rassemble une cinquantaine de structures sur le territoire dont l'objectif est de recueillir les objets usagés, les trier, les démonter, les retaper pour les revendre tout en sensibilisant le public au nécessaire tri. Un exemple ? À Bourdeilles, en Dordogne, l'ancienne école pour jeunes filles accueille désormais les créations du Tri-Cycle enchanté. Une partie des locaux est consacrée à la brocante, une autre à la récupération des objets d'occasion livrés par les particuliers et retapés par la maison. Une troisième enfin valorise les artistes spécialisés dans la récupération artistique. Tambours de machine transformés en tables basses, radios de fémur customisées en abat-jour, passoires de fritures changées en appliques murales : les amateurs de recycl'Art sauront apprécier.

www.recycleries-ressourceries.org
www.tri-cycle.org

Manifeste pour le bambou

- Il pousse jusqu'à 1 mètre par jour sans engrais ni pesticides.
- Il produit plus d'1/3 de plus d'oxygène qu'un arbre classique.
- Sa famille compte plus de 1 300 espèces différentes.
- Il permet de lutter contre l'érosion, vu que ses racines peuvent s'étendre sur des dizaines de kilomètres.
- Il peut servir de carburant.
- Il est utilisé pour les échafaudages de Shangai comme pour les porte-plume à l'encre de Chine.
- Il sert d'épurateur dans les stations de traitement des eaux naturelles.
- Il se mange, nous habille, déco.
- Bref, pour la maison, on adopte illico ce matériau super écolo. www.ekobo.org

C'est moi qui l'ai fait !

Customiser ses vieux pulls en plaid douillet, fabriquer un porte-savon avec des emballages de steak haché, offrir un abat-jour fait de 128 bouchons d'eau minérale : si vous aimez bricoler écolo et créatif, cliquez sur www.esprit-cabane.com. Le site fourmille d'idées. Plein d'astuces également pour créer sa peinture et ses teintures écolo.

Internet, la cyber figure de proue s'appelle Freecycle. Ce réseau, né aux États-Unis en 2003, compte plus de 3 200 communautés à travers le monde où l'on s'échange via le Web ordinateurs,

« Réduire le consumérisme à outrance, la production de masse... »

vélos, matelas, jouets, poussettes, rideaux. « Les groupes Freecycle mettent en relation des personnes qui souhaitent se débarrasser d'objets qui les encombrant avec des personnes qui en ont besoin, expliquent les responsables du réseau français sur leur site. Notre

but est de libérer les espaces naturels d'objets abandonnés bien qu'encore utiles. En utilisant ce que nous avons déjà sur cette planète, nous réduisons le consumérisme à outrance, la production de masse, et en réduisons l'impact nocif sur la planète. »

<http://fr.freecycle.org>

Je privilégie la décoration équitable

Autre voie pour se meubler sans culpabiliser : se tourner vers les produits du commerce équitable. Depuis 1974, grâce aux

La décoration équitable emprunte de nouvelles voies.

boutiques Artisans du Monde, les savoir-faire des pays du Sud s'affichent dans les vitrines occidentales, offrant aux artistes et artisans une rémunération plus juste (www.artisansdumonde.org). En trente-cinq ans, le concept a fait

son chemin et la décoration équitable emprunte désormais de nouvelles voies.

La jungle des labels pour le textile

Que se cache-t-il derrière ces labels ? Quelles différences entre les logos Skal, Imo ou BioRe que l'on peut trouver sur le linge de maison et les rideaux ?

Pour nous éclairer, l'Ademe a réalisé un inventaire des labels existants et publié les résultats sur son site :

www.ademe.fr

Écolodéco sur Internet

Applique murale vinyle, corbeille en chêne certifié FSC, panier de linge en sac de riz : plein d'idées de déco écolo, équitable et recyclée.

www.jeujouethique.com.

Surtout des jeux en bois, coopératifs ou en coton biologique mais aussi quelques accessoires de déco écolo pour les chambres d'enfants.

www.neomansland.fr.

Que ce soit chez Artisans du Monde ou dans d'autres boutiques engagées, il est désormais fréquent que les objets de déco soient dessinés par des designers du Nord et réalisés par des artisans du Sud. Umaé, dans ce domaine, s'avère une excellente marieuse.

La jeune société dirigée par Christian Dagher fait se rencontrer des artisans de Madagascar, du Bénin ou d'Indonésie avec des designers bien de chez nous.

Quand le tandem fonctionne, le métissage est sublime, www.umae.fr Muskhane, spécialiste de la décoration en laine frottée au Népal applique les mêmes principes.

Valérie Billot, l'une des fondatrices, dessine des modèles que les femmes népalaises traduisent en pièces uniques dans de petits ateliers de la banlieue de Katmandu, www.muskhane.com.

Tapisserie écologique

Imprimé sans solvant, issu de forêts durablement gérées : le papier peint aussi peut être écologique. Graham and Brown vient de lancer son éco-collection.

www.grahambrown.fr

De son côté, l'agence Myrine Créations joue la carte de l'originalité avec des impressions fleuries sur papier naturel rebrodé de pétales de plastique recyclé.

www.myrine-creations.com

À LIRE
D'éco, le magazine d'éco-tendance
Tout nouveau, tout bio, cette revue bimestrielle présente l'actualité écolo de la déco.

Je brique

Faut que ça brille, que ça reluise, que ça sente bon. Oui, mais pas à n'importe quel prix. Ajouter des polluants dans tous les coins tout en briquant la maison de bas en haut, c'est un paradoxe qu'on préfère éviter. Pour ça, un retour à la simplicité et une conversion au ménage écolo s'imposent.



Manifeste anti-lingettes

1. Elles contiennent plus de produit que nécessaire, ce qui nous entraîne à la surconsommation.
2. Elles coûtent en moyenne 15 fois plus cher que leur équivalent en flacon.
3. Elles génèrent 20 fois plus de déchets.
4. Elles ne sont pas recyclables.
5. On peut sans problème les remplacer par des chiffons, éponges...

Ça ne donne pas envie

Dans une brochure intitulée « Produits ménagers : précautions d'emploi », l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) prévient : « Les produits ménagers contiennent des substances chimiques qui peuvent présenter des risques :

- **Pour la santé** : intoxication, allergies, brûlures, gêne respiratoire, etc.
- **Pour l'environnement** : pollution. »

Mais encore ? Il y a des tensioactifs issus du pétrole dans les détergents, de la soude dans les lessives, des parfums de synthèse, des additifs et des solvants dans les liquides nettoyants... Des acides chlorhydriques ou sulfuriques dans les gels WC, du perchlorethylène ou du naphtalène dans les nettoyants pour moquette et tapis... De la soude caustique (qui peut déclencher la brûlure de la

peau et des yeux) dans les déboucheurs, des COV dans les produits antistatiques contre la poussière... Le tout étant au choix : allergisant, irritant, toxique, et parfois même cancérigène.

Vous avez remarqué tous ces sigles carrés, noirs sur fond orange (vraiment pas réjouissants), qui fourmillent au rayon « entretien » ? Une croix signale un produit irritant ou susceptible

Les produits ménagers peuvent présenter des risques.

d'empoisonner. Une flamme, un produit facilement inflammable. Une goutte qui tombe d'une pipette et attaque la main, c'est un produit corrosif. Un poison et un arbre mort : un produit dangereux pour l'environnement. Une tête de mort : un produit gravement toxique. Bref, ça donne pas envie. A-t-on vraiment besoin de tout ça ? Bonne nouvelle : la réponse est non.

Dans les produits écolo

Ecover, Comptoir des Lys, Sonett, Rainett, Ecodoo, H2O... Les marques d'entretien écolo se multiplient. Elles remplacent les tensioactifs issus de la pétrochimie par des tensioactifs d'origine végétale (dérivés du sucre, du coco ou de la palme, ils se dégradent bien mieux et sont plus doux), les parfums de synthèse par des huiles essentielles, les conservateurs de synthèse par de l'acide ascorbique ou du citron. Dans les crèmes à récurer, on peut trouver de la poudre de calcaire ou de marbre, de la pierre ponce. Dans les produits pour les WC, de l'acide citrique. Ils sont par ailleurs dépourvus de colorants artificiels.

Attention, les arguments écolo font vendre. Du coup, les marques multiplient les mentions du type « protège la planète », « biodégradable », « vert » et les jolis emballages décorés de végétaux... Tout ça n'engage pas forcément les fabricants sur la voie de l'écologiquement correct. Le top de la mauvaise foi ? Les lessives qui s'affichent fièrement « sans phosphates », quand depuis le 1^{er} juillet 2007 cette substance est interdite dans l'ensemble des



Interview

Bertrand Caron
Directeur commercial pour la France d'Ecover.
www.ecover.com

Comment ont évolué les produits Ecover ?

Notre évolution est permanente, avec toujours le même objectif : substituer toutes les molécules de synthèse issues de la pétrochimie par des molécules naturelles minérales ou végétales. Notre laboratoire de recherche représente un très gros investissement. Nous avons par exemple trouvé en collaboration avec une université belge des tensioactifs (la base de tous les produits) entièrement naturels.

Comment mesurez-vous l'impact de vos produits sur l'environnement ?

Nous sommes toujours au-delà de 90 % de biodégradabilité dans les 28 jours, 93 % dans le cas d'un liquide vaisselle, par exemple.

Vos produits sont-ils aussi efficaces que les conventionnels ?

Si un produit est distribué, c'est que nous avons trouvé une alternative écolo au moins aussi efficace que le leader du marché. C'est une des raisons qui fait que nous n'entrons dans aucun cahier des charges des labels existants. Pour obtenir l'Ecolabel européen, il faut prouver la performance du produit, mais les exigences écologiques sont faibles. Et dans le cahier des charges d'Ecocert, le naturel est très présent, mais il n'y a aucun point sur la performance du produit. C'est pourquoi nous sommes en train de développer notre propre cahier des charges où seraient contrôlés et l'impact sur l'environnement et l'efficacité.

Une femme de ménage écolo

C'est possible :

- Chez O2 avec la gamme labellisée Nature et Progrès, H2O (www.h20.fr), www.o2.fr

- Chez Un monde de service, avec des produits 100 % naturels. Son partenaire www.chacunsonbio.fr, un site de commerce et d'info sur le bio. www.unmondedeservices.com

lessives, bio ou pas, car elle cause l'eutrophisation des cours d'eau et la prolifération des algues vertes. Pour éviter les pièges, on peut faire confiance aux magasins spécialisés bio qui ont en principe des critères de sélection sévères. On peut aussi se référer aux labels (lire l'encadré).

Retour aux basiques

C'est une bonne nouvelle que le marché nous propose de plus en plus de produits écolo. Mais la vérité, c'est qu'on a besoin de très peu de choses pour que la maison soit nette sans faire de mal à notre santé ou à la planète. Avec quelques produits de base (vraiment pas chers), on peut faire beaucoup de chose. Voici les indispensables à introduire dans vos placards :

• Le vinaigre blanc

Il coûte entre 0,50 et 1 € le litre et on le trouve partout. Et malgré cette modique somme, le vinaigre blanc se montre un détartrant redoutable, un bon antiseptique, dégraissant et antifongique. On peut tout simplement l'utiliser pur pour nettoyer les éviers, les douches et baignoires, où s'accumulent les dépôts de calcaire.

• Le jus de citron

Il a la même fonction que le vinaigre blanc, en plus cher et avec une odeur plus agréable.

• Le bicarbonate de soude

On l'achète en grande surface ou en pharmacie pour quelques euros les 500 g. Il peut remplacer la crème à récurer, neutraliser les odeurs... On peut tout simplement le saupoudrer sur les surfaces à nettoyer puis essuyer avec une éponge humide.

• Les cristaux de soude

Ils sont synthétiques ou alors extraits de gisements, de lacs salés et coûtent autour d'1 € le kg. Ils peuvent détartrer, dissoudre les graisses, détacher. Ils sont impeccables pour nettoyer l'émail ou les sols.

• Les huiles essentielles

Elles parfument bien sûr, mais on les emploie surtout pour leurs multiples pouvoirs (ajoutez quelques gouttes à vos mélanges maison ou vos produits). Les plus puissantes : l'arbre à thé (antibactérienne, antifongique, antiparasite, antivirale), la canelle (antiseptique, antibactérienne, antivirale, antifongique,

Les labels à suivre

• L'Écolabel européen

Il signale des produits dont l'impact sur l'environnement est limité, dans les catégories : détergents pour lave-vaisselle, détergents textiles, liquide vaisselle, nettoyants tous usages et nettoyants sanitaires. Il est très présent chez les marques distributeurs. Cependant, l'Écolabel n'exclut pas certains ingrédients pétrochimiques et beaucoup de marques du bio, comme Ecover, sont plus exigeants.

• Nature et Progrès

L'association qui distingue des aliments biologiques a aussi un cahier des charges pour les produits d'entretien : pas de synthèse, des matières végétales bio et minérales non pétrochimiques dans une certaine limite. Exemple : les produits H2O, la gamme Lerutan des Laboratoires Gravier.

• Ecocert

Le principal certificateur du bio en France a créé un référentiel pour les détergents écologiques : ingrédients végétaux, dont une partie en bio (le % est inscrit sur l'emballage), et transparence. Tous les ingrédients doivent être listés en langage courant (ce qui n'est pas du tout obligatoire pour les produits conventionnels). Exemple : la marque Ecodoo.

antiparasite), le thym (antibactérienne, antivirale, antiparasite), le girofle (antibactérienne, antifongique, antiparasite). Mais on aime aussi le citron et l'eucalyptus (antiseptiques, antibactériennes, antivirales) ou la menthe poivrée (qui est en prime fongicide et vermicide). À manier avec précautions bien sûr.

Les trucs de grand-mère

Ils sont tout sauf ringards. Chacun a les siens, mais en voici quelques-uns, dont on peut abuser au quotidien.

- **Pour nettoyer les vitres** : frotter avec du papier journal mouillé et roulé en boule, ou alors du vinaigre blanc mélangé à de l'eau (ou du citron).

Le matériel de base

Comme pour les ingrédients, le minimalisme prévaut dès qu'il s'agit de choisir son kit de ménage.

On peut choisir :

- **Une serpillière et des chiffons en microfibre** : on peut les laver en machine, ils attirent la poussière quand ils sont secs, dégraissent très bien et permettent de réduire, voire d'éviter l'utilisation de produit.

- **Une éponge végétale** plutôt que synthétique, qu'on peut aussi laver en machine (ou arroser de jus de citron et laisser reposer pour lui donner un petit coup de jeune).

- **Des bidons, des vaporisateurs de récup'**, pour fabriquer ses produits perso.

- **Des chiffons découpés** dans de vieux draps ou autres qui remplacent sans aucun problème les lingettes.

- **La matière top pour les torchons ? Le lin, plus écolo** que le coton non bio.

Et la javel ?

Certes, l'eau de Javel désinfecte, mais au passage, elle tue virus, bactéries et champignons qui interviennent dans l'équilibre biologique naturel. À utiliser avec parcimonie, donc. Ou pas du tout. D'autant que les huiles essentielles peuvent très bien la remplacer.

Les conseils de l'INPES

- Stockez les produits ménagers dans de bonnes conditions. Placez-les loin des sources de chaleur et dans des endroits ventilés. N'accumulez pas trop de produits chez vous.
- Rangez les produits hors de portée des enfants. Mettez-les en hauteur et non sous l'évier.
- Ouvrez avec précaution et évitez de respirer directement le produit.

• **Pour décaper le four** : faire une sorte de pâte avec de l'eau et du bicarbonate de soude, l'appliquer sur les parois, laisser agir une nuit, nettoyer.

• **Pour les tapis et moquettes** : saupoudrer de bicarbonate de soude, laisser agir un quart d'heure, aspirer.

• **Pour déboucher les éviers** : la bonne vieille ventouse !

• **Pour détartrer une casserole, une bouilloire** : Y faire bouillir moitié eau moitié vinaigre. Garder ce mélange pour détartrer ensuite votre robinetterie.

• **Pour éliminer une tache d'eau sur un meuble en bois** : frotter longuement un bouchon de liège dans le sens des fibres.

Rien ne vaut le savon

Des recettes simples et vieilles comme le monde qui font toujours leurs preuves.

• Le savon de Marseille

De l'eau, du sel, de la soude et des huiles végétales font du bon vieux savon de Marseille un produit non polluant, doux et super efficace. On le frotte sur les taches difficiles avant la lessive. On l'achète en palettes pour la machine à laver, en l'accompagnant éventuellement de cristaux de soude (détachant) et d'une poignée de percarbonate de soude (blanchissant, dans les magasins bio). Attention, l'appellation « savon de Marseille » n'est pas protégée. Vérifiez la liste des ingrédients.

• Le savon d'Alep

L'ancêtre du savon de Marseille est fabriqué artisanalement en Syrie avec de l'huile d'olive et de baies de laurier. Il a les mêmes propriétés.

• Le savon noir

Courant au Maghreb, composé d'huile et d'olives noires broyées, il dégraisse, détache. On le dilue dans l'eau pour nettoyer les sols. Pour les surfaces plus sales (four, hôte), on l'utilise en pâte pour venir à bout du gras et des taches.

Les lessives alternatives

Le sujet déchaîne les passions. Dans la catégorie des lavandières alternatives, il y a :

• Les fans des noix de lavage

Ce fruit d'un arbre qui pousse en Inde dégage de la saponine (comme le savon). Quelques noix dans le tambour et hop. Voilà une lessive garantie 100 % végétale et biodégradable (les noix peuvent finir au compost).

Efficace ? Mieux vaut y ajouter du bicarbonate de soude et ne pas tenter de laver les pantalons pleins de boue des enfants. Le hic : le voyage depuis l'Inde alourdit son bilan carbone.

• Les groupies des balles de lavage

Quelques balles en caoutchouc ou en polyéthylène recyclable (mais quelques balles de tennis ou de golf fonctionnent très bien aussi) dans le tambour agissent comme des lavandières en battant le linge. On peut baisser la quantité de lessive et on n'a plus besoin d'assouplissant.

• **Les fans de techno**, eux, ont testé le lave-linge sans lessive fonctionnant par ionisation. Le fabricant chinois Haier a mis au point un procédé selon lequel les ions négatifs retiennent les salissures tandis que les ions positifs stérilisent le linge.

Vous avez choisi votre camp ?

Le grand ménage de Raffa

Avec son blog « Le Grand ménage », elle est la star du ménage écolo sur la Toile et diffuse des conseils experts pour adopter un mode de vie non toxique.

Raffa a rédigé avec quelques camarades blogueuses un livret avec mille et un trucs pour briquer sa maison sans se ruiner et en protégeant la planète. Il est téléchargeable gratuitement. Pièce par pièce, on découvre des trucs et recettes qui donnent envie de faire le ménage avec bonne humeur.

Voilà par exemple le mélange de Raffa pour un nettoyant/désinfectant multi-usages :

• Versez deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un bidon, deux litres d'eau chaude et mélangez.

• Préparez dans un verre à part une cuillère à soupe de vinaigre blanc et une à trois cuillères à soupe d'un mélange d'huiles essentielles (citron, pin, arbre à thé, cannelle par exemple).

• Versez dans le bidon.

• Secouez (également avant chaque utilisation).

• Utilisez ce mélange pour désinfecter les plans de travail, entre autres.

<http://raffa.grandmenage.info>

Je cocoone

Après une journée de travail quoi de plus savoureux que de retrouver sa maison, ses odeurs, son univers. Surtout si on sait la tenir à l'écart des mauvaises ondes et y ajouter une pincée de senteurs, de lumière, de calme et de volupté. Allez, on se laisse aller. C'est si bon de cocooner.



Robin
des temps
modernes

Bluetooth, téléphonie sans fil, portables : l'association Robin des toits passe au crible sanitaire toutes ces nouvelles technologies sans fil. On trouve sur le site plein d'informations pour comprendre l'hypersensibilité électromagnétique et apprendre à s'en protéger.
www.robindestoits.org

Je chasse les mauvaises ondes

Si vous avez un téléphone portable, si votre bureau est équipé en wi-fi, si vous regardez la télévision, vous êtes certain d'être entouré d'ondes électromagnétiques. Et si vous n'avez pas tout cet attirail, il est probable que vous le soyez quand même (car les antennes ne sont jamais très loin des habitations). Invisibles, inodores, ultra discrets, les champs électromagnétiques ont peu à peu envahi notre quotidien. On les considère un milliard de fois plus fréquents qu'il y a 50 ans. On les accuse de développer des maux de tête, de perturber notre sommeil, de nous rendre dépressif, de nous empêcher de nous concentrer...

Nicolas Tesla (1856-1943), découvreur de ces ondes, est le premier à en faire les frais. Au début du xx^e siècle, après plusieurs années à manipuler ces drôles de champs, le chercheur se met à souffrir du bruit et des vibrations jusqu'à devenir hypersensible à toute stimulation sensorielle. Depuis, près de 300 études menées au niveau international ont dévoilé la toxicité de ces ondes et mis en évidence les symptômes de l'inventeur. Les chercheurs d'Oxford ont montré qu'un bébé né à moins de 200 mètres d'une ligne à haute tension a 100 fois plus de « chances » de développer une leucémie qu'un nourrisson vivant à 600 mètres. Selon les scientifiques de l'Ohio, l'usage du

téléphone portable, à raison de 4 heures d'utilisation par jour, provoque un ralentissement et un affaiblissement de 30 % des spermatozoïdes... En France, sur un plan institutionnel, on est une fois encore dans le déni. « Les dernières études publiées sur le sujet confirment l'absence de lien entre les symptômes décrits et les champs électromagnétiques, qu'ils soient de très basse fréquence, ou hyperfréquences », explique l'Afsset, l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail. Pourtant, du côté des associations ce n'est pas le même son de cloche. Pour le consortium scientifique BioInitiative, « la plupart des limites existantes sur cette forme de rayonnement sont 1 à 4 000 fois trop clémentes pour protéger prudemment les personnes contre des effets défavorables sur la santé telles que : maladie d'Alzheimer et autres maladies neuro-dégénératives, problèmes de reproduction, troubles du sommeil, de l'apprentissage et de la mémoire, diminutions des capacités de réparation cellulaire... » En attendant que les experts s'accordent sur la nocivité ou non de ces omniprésentes ondes, mieux vaut limiter leur intrusion à la maison.

Les principes de base ? Pas de télévision ni d'ordinateur dans les chambres. Pas plus que de téléphone portable sous l'oreiller pour se réveiller.



Interview

Alain Lefranc
Bioélectricien passionné...
lefranc@bioelectricite.fr

On parle beaucoup de la nocivité des ondes des téléphones portables ou des systèmes wi-fi, mais existe-t-il d'autres sources de champs électriques dans la maison ?

Dès que l'on branche un appareil sur une prise, qu'il soit allumé ou non, il génère un champ électrique qui varie selon le type d'équipement et la distance à laquelle on se trouve (un micro-onde émet 17 à 30 volts par mètre à 20 cm de l'appareil et seulement 2 V/m à 2 mètres). L'installation électrique elle-même est source de perturbations.

Ces champs sont-ils nocifs ?

Il est recommandé de ne pas être exposé à des valeurs supérieures à 5 volts par mètre dans les zones de repos (chambres notamment) et de 10 V/m dans les pièces à séjour prolongé (bureau). Au-delà, des pathologies peuvent se développer : troubles du sommeil, migraines, tensions, perturbation du système immunitaire... Ces valeurs sont normalisées dans certains pays voisins...

Comment s'en protéger ?

Pour agir sur ces champs, il est important de les connaître, et pour cela, seul le diagnostic d'un bioélectricien est valable. Il va repérer les zones sensibles et proposer de remplacer sur les lampes de chevet les interrupteurs classiques par leurs cousins bipolaires capables de couper intégralement le passage du courant.

Installer dans le tableau électrique des interrupteurs automatiques de champ pour suspendre l'alimentation des circuits lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Ou utiliser des câbles écranés qui empêchent les champs électriques de se propager.

Et si l'on ne possède pas encore tout cet attirail ?

Le soir, il suffit de débrancher ou d'éloigner sa lampe de chevet et son radio réveil, ou de couper le fusible des chambres.

On est alors sûr d'offrir 8 heures de repos à notre organisme, sans la moindre onde électromagnétique.

Couleurs de l'humeur

Saviez-vous que la couleur peut jouer sur notre humeur ? C'est ce que démontre la chromothérapie, cette science qui contribue au bien-être par la couleur. Selon ses adeptes, chaque couleur a une vertu. Empruntons quelques-uns de ces principes pour mieux choisir les teintes de la maison.

• **Le bleu** apaise, on le privilégiera pour les chambres d'enfants.

• **Le vert** requinque, c'est pour cela qu'on le trouve aussi fréquemment sur les murs d'hôpitaux.

• **Le jaune** stimule l'activité cérébrale : c'est la couleur idéale dans un bureau.

• **L'orange** est plutôt tonique. On le réserve à la cuisine ou à un mur du salon.

• **Le rouge** est reconnu comme aphrodisiaque. On en met une touche dans la chambre des parents ?

Je baigne dans la lumière du jour

Flagada, ramollo, lorsque vient l'hiver, notre corps a tendance à se mettre au repos. On rêve alors de siestes, de nuits réparatrices, de gourmandises et sucreries (c'est à cette période que l'on prend le plus de kilos)... Docteur, est-ce normal ? Bien sûr car tout homo sapiens sapiens que nous sommes, nous restons des mammifères sensibles au froid et au manque de lumière. Et tels les ours, les marmottes ou les écureuils, on passerait bien une partie de la mauvaise saison terrés sous la couette, histoire de recharger les batteries. Le problème, c'est que ce n'est pas

Wi-fi : prudence

Finis les kilomètres de câble entre les ordinateurs et les modems. Aujourd'hui, dans la plupart des foyers équipés, le wi-fi, à base d'ondes électromagnétiques, a remplacé les fils. Si c'est assez pratique et esthétique, le procédé peut s'avérer toxique. Aussi, et toujours par précaution, on retient les recommandations du Centre de recherche et d'information indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques (CRIREM).

- 1) En cas de box wi-fi utilisée à domicile, avec un ordinateur fixe, désactiver l'option wi-fi et préférer un câble réseau pour relier l'ordinateur au modem.
- 2) Ne pas laisser les enfants poser sur leurs jambes ou sur leur ventre un ordinateur portable connecté en mode wi-fi.
- 3) Ne pas se positionner non plus entre la borne wi-fi et les ordinateurs qui s'y connectent, de façon à ne pas « couper » le faisceau en interposant son corps au milieu.
- 4) Concernant les téléphones wi-fi, limiter le nombre et surtout la durée de vos appels en situation wi-fi.
- 5) Éviter une exposition permanente en laissant fonctionner votre boîtier 24 heures/24. Débranchez-le chaque soir.

vraiment possible et que, de novembre à mars, il nous faut maintenir une certaine activité. Aussi, pour garder le moral et rester en forme, rien de plus régénérant que d'être en contact avec les rayons du soleil. Dans la maison, on les invite partout en toutes saisons. Comment ? En multipliant les ouvertures, surtout au sud. En privilégiant les grandes baies vitrées ouvertes sur l'extérieur. En privilégiant les couleurs claires, les miroirs. En installant des puits de lumière. Ce système, qui sévit aux États-Unis et en Australie, capte les rayons du soleil sous les toits ou en façade et, par un jeu de tubes et de miroirs, conduit les lux dans tous les recoins de la maison. Idéal pour économiser l'énergie et bénéficier de la lumière du jour toute l'année, même dans les pièces les plus sombres.

www.solarwill.com/france

Je nage dans les senteurs

Quel pouvoir ont les odeurs ! Capables de ranimer des souvenirs enfouis au plus profond de notre enfance. Des effluves de thym dans la maison, et ce sont les promenades en famille dans la garrigue qui resurgissent. Un fumet de soupe aux 7 légumes, et l'on retrouve les tablées de grand-mamie. Les odeurs ont la faculté de s'incruster dans notre mémoire et d'y rester. Dès la plus tendre enfance, chacun emmagasine des fragrances (jusqu'à 10 000) et se construit son propre code des parfums. Aussi, pour se sentir bien, pour créer une atmosphère paisible et sereine, quoi de plus doux que de faire réapparaître des senteurs qui

Les odeurs sont capables de ranimer des souvenirs de notre enfance.

nous plongent dans de délicieux souvenirs. Il existe sur le marché de nombreuses marques offrant tout un tas de pschitts synthétiques plutôt mauvais pour la santé et généralement pas très inventifs (lilas, lavande, vanille). Non seulement leur odeur est écœurante mais en plus elle nous irrite la gorge, nous donne des maux de tête, bref nous intoxique. Pour que les senteurs ne tournent pas au poison, l'idéal est de se tourner vers des parfums sans produits chimiques. L'estampille « Ecocert Parfum d'ambiance biologique », la seule sur le marché valable actuellement, garantit 100 % d'ingrédients d'origine naturelle avec au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique/végétal et 10 % du total des ingrédients issus de l'agriculture biologique. À traquer d'urgence dans les rayons.

Le plein de lumière s'il vous plaît

C'est l'hiver et une fois encore, vous êtes déprimé. Ne souffririez-vous pas, comme une personne sur cinq, du trouble affectif saisonnier, un mal hivernal dû au manque de lumière ? Les symptômes ? Grosse fatigue, manque d'entrain, petit moral... Logique, notre corps en mal de lux se met à sécréter de la mélatonine, une hormone qui a tendance à nous abrutir et à faire baisser la température du corps pour nous conduire au sommeil (ce qui dès 17 h est un peu compliqué). Pour passer le cap novembre/février et pallier le manque de lumière du jour, on s'offre sans complexe quelques séances de luminothérapie à la maison ou dans un institut spécialisé. Quinze minutes devant l'appareil plusieurs fois pendant l'hiver et vous pourrez dire adieu aux coups de blues et aux mauvaises pensées.

Tablo-végéto

Les plantes, à la fois décoratives et apaisantes... Dans la maison, on en plante du sol au plafond. Et même sur les murs. Plusieurs sociétés se sont lancées sur le créneau du tableau mural végétal et offrent des compositions ultra originales. www.etik-et-o.com, www.flowerbox.fr

Je suis les règles du Feng Shui

Le Feng Shui, ça vous dit quelque chose ? Une philosophie chinoise hors d'âge qui revient aujourd'hui sur le devant de la scène par le biais de la construction. Son postulat ? Pour que l'homme puisse s'épanouir, il est nécessaire que l'énergie vitale qui embrasse la Terre circule librement et sans rencontrer d'obstacle. À l'échelle d'une maison, c'est le même principe qui est repris : les énergies doivent pouvoir circuler avec douceur et fluidité pour permettre à ses locataires de s'y sentir bien. Adieu les arêtes saillantes, les recoins inaccessibles, les couloirs interminables, les pièces encombrées : un intérieur Feng

Shui privilégie les espaces ouverts, les formes courbes, bannit les angles morts. Pour que le Yin et le Yang trouvent leur équilibre, cette démarche prône également les alliances des matières. On associe donc une commode en bois avec un napperon en tissu, un meuble en métal avec un tapis en feutre... De même, on veille à ce que les 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau) soient présents dans des proportions harmonieuses et en adéquation avec le tempérament des occupants. Si un locataire est plutôt dépressif, on multipliera les signes de feu : éclairage vif, couleurs chaudes et soutenues... Le principe vous intéresse ?

Réussir sa sortie de bain

Qui dit cocooner dit souvent passer un peu de temps plongé dans un bon bain (à limiter à une fois par semaine – économies d'eau obligent). Lorsque le plaisir se conjugue à la mode écolo, on choisit pour les bulles des produits certifiés biologiques et, pour réussir sa sortie, du linge de bain en coton bio, non blanchi au chlore et garanti sans métaux lourds. La collection Jardin bio possède une jolie gamme de coloris. Le coton utilisé est non seulement biologique mais en plus équitable. De quoi faire vivre près de 150 employés d'une coopérative de l'ouest de l'Inde.

www.leanatureboutique.com

Garanties 100 % coton biologique, les serviettes Ekyog sont éthiques et chics. Pour éviter la surconsommation d'eau, le coton est récolté à la main et nettoyé de manière mécanique.

www.ekyog.fr

Plus sobre, ce n'est pas possible. Le linge de bain Human Eco mise sur le blanc (obtenu par un blanchiment à l'eau oxygénée) ou le naturel pour sa gamme de serviettes aussi bio qu'équitables.

www.human-eco.com

Chez Aquanatura, le linge de toilette plutôt basique est 100 % écolo. Même les étiquettes sont en coton bio, imprimées à base d'eau.

www.aquanatura.fr

Il existe aujourd'hui quelques agences d'architecte spécialisées dans le domaine et une littérature plutôt prolifique sur le sujet. Renseignez-vous si le cœur vous en dit.

Huiles d'ambiance

Les odeurs, on n'y pense jamais assez pour créer une atmosphère dans la maison. Pourtant, certaines ont un formidable pouvoir dynamisant alors que d'autres appellent à la détente et à l'apaisement. Choisissez, selon votre humeur, le cocktail d'huiles essentielles à diffuser dans votre cocon.

Huiles essentielles	Propriétés en diffusion
Géranium	Anti-moustique
Géranium	Calme, détend, permet de lutter contre la déprime. On en use et abuse les jours pluvieux d'hiver.
Menthe douce	Rafrâchit et rassure en même temps. Idéal l'été.
Lavande vraie	Classique mais tellement efficace. Elle évacue le stress et possède un vrai pouvoir calmant.
Orange douce + mandarine + basilic	Décontractante, apaisante. Le soir après l'école ou le travail, tout le monde appréciera.
Eucalyptus + pin + niaouli	Assainissante. À utiliser notamment dans les chambres des enfants lorsqu'ils sont malades. (10 minutes en diffusion avant le coucher)
Marjolaine + orange + lavande + mandarine	Apaisante, prépare au sommeil. 10 minutes de diffusion dans chaque chambre avant le coucher et vous verrez apparaître Morphée.

Anti-ondes

Pour se protéger des ondes électromagnétiques, on équipe l'ordinateur, la télé ou le portable d'oscillateurs magnétiques de compensation, des puces de la taille d'un bonbon capables de créer une bulle de protection autour de l'appareil concerné.

À LIRE

Odeurs prisonnières, Michel Gaulier et Marie-Thérèse Esneault, Éd. Quintessence. Marie-Thérèse, thérapeute dans les prisons, utilise les odeurs pour faire parler ses patients. Récits de son expérience.

168 façons Feng Shui d'organiser votre maison, Lillian Too, La Maisnie-Tredaniel Plein de micro-astuces pour zénifier toutes les pièces de la maison.

Pour aller plus loin

Pour dépasser la simple lecture de ce guide, nous vous proposons de consulter une série de documents pour approfondir les notions abordées dans les pages précédentes.

TERRE VIVANTE

À Mens, au pied du Vercors, le centre Terre Vivante est désormais une institution. Ce repaire de l'écologie pratique compte sur place 2 500 m² de jardins thématiques et pédagogiques, un restaurant de produits bio, un sentier nature, un circuit autour de l'eau et, en prime, un espace consacré à la maison écolo.

On y trouve toutes les explications et les équipements présentés in situ pour trier ses déchets, récupérer ses eaux de pluie, fabriquer son compost, choisir les bons matériaux pour une isolation saine et efficace...

Pour tous ceux qui n'ont pas la chance de passer à Grenoble et Gap, le Centre possède également sa maison d'éditions très prolixe et compétente sur toutes les questions d'écologie pratique.

Et une revue particulièrement prisée par les jardiniers : « **Les 4 saisons du jardin bio** ». www.terrevivante.org

LA MAISON ÉCOLOGIQUE

Voilà le magazine que s'arrache les éco-construc-teurs branchés matériaux sains et économies d'énergie.

Ce bimestriel, qui fait ses preuves depuis 2001, compte aujourd'hui plus de 150 000 lecteurs. Loin des magazines de déco, plus axés sur l'esthétique et l'accessoire, le magazine se veut concret, pratique et sérieux.

Il s'adresse autant aux particuliers désirant rénover leur maison de façon écolo qu'aux professionnels (architectes, artisans, bureaux d'études...) en quête de nouvelles techniques ou de nouveaux matériaux.

www.la-maison-ecologique.com

L'ADEME

L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie fait tout pour nous rendre l'information écologique plus accessible. Par des livrets thématiques, un site Internet ultra pédagogique, l'Agence dissèque et présente les bons gestes pour sauver la planète.

Vous avez une question sur le bâtiment, le bruit, les déchets, les économies d'énergie ? Cliquez sur www.ademe.fr ou appelez un espace info énergie au **0810 060 050**.

On répondra à toutes vos interrogations.

HABITAT DURABLE ET D'ÉCO

Vous appréciez déjà la revue *Habitat naturel* ? En kiosque tous les deux mois, elle diffuse des conseils pratiques et balaye les différentes possibilités en matière de construction saine et respectueuse de la maison : maison bois, rénovation en chanvre et chaux, géothermie, etc.

Eh bien, ce magazine a accouché d'un petit frère sur le thème de la déco. On aime feuilletter ce tout nouveau *D'éco* pour les

jolies photos de maison ultra tendances, les pages shopping pleines d'idées futées, les conseils avisés pour décorer sans polluer, les bons dossiers... Bienvenue à ce tout premier magazine de déco écolo.

www.habitatnaturel.fr

www.decorevue.com

PLANÈTE ATTITUDE SANTÉ

Le *Planète attitude*, coédité par le WWF et le Seuil, est un bel ouvrage qui diffuse des conseils avisés pour vivre écolo au quotidien.

Du coup, le WWF a poursuivi l'aventure éditoriale avec un *Planète Attitude Santé*. Préfacé par David Servan-Schreiber, ce livre bleu nous explique comment prendre soin à la fois de notre santé et de notre planète, à tous les rayons (alimentation, cosmétique, vêtements, etc.). Bien sûr, le chapitre « Se loger » tient une bonne place. On y parle matériaux sains, énergies propres, peintures sans solvants, ménage écolo, traitement du bois, etc.

MES COURSES POUR LA PLANÈTE

Les crevettes, j'en achète ou pas ? Ah bon, mais lesquelles ? Des bio en provenance de Madagascar, c'est bien ? Et comment être sûr que mon nouveau tapis n'est pas fabriqué par des enfants-esclaves, existe-t-il des labels ? Vous dites ?

Le chewing-gum met 5 ou 6 ans à disparaître dans la nature ?...

Pour être un consommateur responsable, il faut se poser des questions pratiquement à chaque fois qu'on dégaine son porte-monnaie. Alors le site « Mes courses pour la planète » est un très bon repère. Pour la maison, on y trouve plein de bons conseils au sujet du mobilier, des luminaires, du bricolage...

www.mescoursespourlaplanete.com

TRUCS ET ASTUCES

POUR UNE MAISON ÉCOLO

Les deux auteures de ce livre publié chez Marabout sont très sérieuses. Lionelle Nugon-Baudon est docteur en biochimie, diplômée en bactériologie de l'Institut Pasteur. Elle est aussi l'auteur de *Écocitoyen : à vous d'agir !* Evelyne Lhoste est docteur en physiologie et titulaire d'un diplôme de recherche en biologie humaine. Toutes deux signent un ouvrage pour nous aider à rendre notre environnement domestique plus sûr et plus écologique. Elles nous parlent ondes magnétiques ou recettes naturelles, sans oublier l'aspect pratique et financier.

25 MAISONS ÉCOLOGIQUES

Dominique Gauzin-Müller, auteur de ce beau livre (Le Moniteur éditions) est architecte et journaliste, spécialiste de la construction écologique. Pour nous faire rêver à la maison idéale, elle parcourt le monde au fil des pages et nous présente des maisons au Brésil, au Canada, en Chine, en Inde, en Espagne ou en Italie... Elles sont en ville ou en plein cœur d'une forêt, en terre crue, en bois, en verre, en métal, en pierre, en brique, voire en paille et en sacs de sable... Elles sont sobres ou high tech... Mais toutes donnent très envie d'avoir sa cabane saine et jolie à soi.



Index

- Acariens 24, 27
Aération 22, 26
Allergie 6, 21, 22, 27, 36
Aménager 5, 7, 29
Ampoules 14, 18, 19
Artisan 5, 10, 11, 13, 32, 34, 35, 49
- Bain 8, 17, 46
Balles de lavage 41
Bambou 10, 28, 29, 31, 33
Bois 6, 7, 8, 10, 12, 21, 29, 30,
..... 31, 40, 46, 49
Bricolage 7, 15, 20, 24, 49
Brocante 32, 33
- Cabane 8, 9, 34
Carafes filtrantes 23
Carton 30
Chambre à coucher 4, 5
Chanvre 11, 28, 31, 48
Cire 9, 11, 12, 25
Cloisons 6, 10, 11
Cocon 4, 5, 6, 17, 47
Cuisine 9, 18, 22, 24, 27, 31, 44
- Décoration équitale 34
Décorer 5, 49
Développement durable 5, 29
Diffuseur 25, 26
- Eau 5, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 21, 23,
..... 24, 27, 28, 31, 48
Éco-designers 31
Écologie 4, 5, 17, 48
Électricité verte 17
Enduits 8, 9, 10, 13
Énergie 5, 12, 14, 17, 18, 22, 30,
..... 32, 45, 46, 48
Entretien 7, 13, 14, 23, 24, 36, 37, 39
- Fenêtre 13, 14, 15, 22
Feng Shui 45, 46
- Huile de lin 7, 9
Huile de soja 9
Huiles essentielles 25, 37, 38, 40, 41, 47
Humidité 7, 22, 27
- Isolation 11, 13, 15, 27, 49
Labels 36, 48
- Lessive 36, 37, 38, 40, 41
Lingettes 36, 39
Linoléum 7
Lumière 14, 16, 19, 24, 42, 44, 45
- Matériaux 7, 9, 10, 11, 13, 20, 21, 23,
..... 29, 31, 48
Matières synthétiques 6
Ménage 36, 38, 39, 40, 41
Meubles 5, 9, 13, 29, 30, 31, 32, 33
Moquette 5, 7, 20, 23, 27, 36, 40
Mur végétal 7
- Peinture 5, 6, 9, 12, 13, 20, 21, 23,
..... 30, 35, 49
Pétrole 7, 12, 15, 36
Photovoltaïque 5, 13
Pigments 8, 9, 10, 12, 32
Planète 4, 5, 6, 16, 30, 48, 49
Plantes 5, 7, 9, 11, 13, 16, 18, 23,
..... 24, 25, 46
Polluant 5, 6, 16, 20, 23, 24, 26, 29, 36
Pompe à chaleur 16
Portes 4, 7, 22
Purificateurs d'air 24
- Résine naturelle 7, 9, 13
Respirer 5, 8, 20, 40
- Sain 6, 10, 13, 20, 48, 49
Salon 4, 5, 10, 14, 20, 22, 27, 29, 32
Sanitaire 15, 29, 39, 43
Santé 4, 6, 7, 21, 36, 38, 43, 45, 48
Savon 40, 41
Senteurs 42, 45
Solvant 6, 9, 10, 12, 35, 49
- Tapis 22, 28, 32, 35, 36, 40, 46
Tapisserie écologique 34
Teck 8, 29
Terre 7, 8, 9, 10, 11, 13, 29, 32, 48
Tissus écologiques 28
Travaux 5, 6, 22, 23
- Vaporisateurs 25, 39
Veilles 16, 17
VMC 21, 22
Volets 4, 21
- Wengé 7, 8
Wi-fi 43, 44