

# Sommaire

5 Préface

12 Introduction

## 1 CHOISIR L'HABITAT ÉCOLOGIQUE

### 26 Construire écologique

- 26 Les grands principes de l'architecture écologique
- 28 Construction écologique : les options
- 30 Maisons écologiques : faire les bons choix de départ
- 32 Financer ses projets : des aides nombreuses et variées

### 36 Rénover écologique

- 36 Rénovation : définir ses priorités
- 38 Rénover un appartement : quelles possibilités ?
- 40 Rénover une maison : quelles possibilités ?
- 42 Rénovation énergétique : quelles aides ?

### 44 Connaître réglementations et labels

- 44 Réglementations dans le bâtiment : ce qu'il faut connaître
- 46 Le Diagnostic de performance énergétique (DPE)
- 48 Se repérer dans les principaux labels environnement
- 50 Grenelle de l'environnement : quel impact sur l'habitat ?

### 52 Choisir des matériaux de construction

- 52 Un matériau de construction écologique, qu'est-ce que c'est ?
- 54 Structure de la maison : pourquoi pas le bois ?
- 56 Les aménagements intérieurs et façades extérieures en bois
- 58 La terre, crue ou cuite
- 60 Pierre et matériaux minéraux
- 64 Métaux et plastiques dans le bâtiment
- 66 Que penser des matériaux récupérés ou recyclés ?

### 68 Gros œuvre et second œuvre : les meilleures solutions

- 68 Fondations, dalles et chapes
- 70 Sols et planchers
- 72 Murs et cloisons
- 74 Charpentes et toitures
- 76 Vitres et parois vitrées

### 78 Bien isoler, la clé du confort au quotidien

- 78 Les règles d'or de l'isolation
- 80 Isolation : quelles aides financières ?
- 82 Se protéger du froid
- 84 Se protéger de la chaleur
- 86 Se protéger du bruit
- 88 Mieux connaître les matériaux d'isolation
- 92 Les matériaux d'isolation, à l'heure du choix

## 2 OPTIMISER L'ÉNERGIE CHEZ SOI

### 96 Mieux connaître les énergies

- 96 Comment les énergies sont-elles produites ?

### 98 Se chauffer écologique et économique

- 98 Petit tour d'horizon des modes de chauffage
- 100 Chauffage et eau chaude : les bons gestes au quotidien
- 102 Intégrer le solaire
- 104 Les nouvelles installations au gaz
- 106 Se chauffer de tout bois
- 112 Chauffage électrique : restons vigilants
- 114 Pompes à chaleur : ne pas se tromper
- 116 Le puits canadien : la géothermie passive
- 118 Les solutions en copropriété pour le chauffage
- 120 Énergies et modes de chauffage : quel bilan ?

### 122 Ventiler et aérer au plus juste

- 122 Pourquoi et comment ventiler et aérer ?
- 124 Mieux connaître les différents types de ventilation mécanique contrôlée (VMC)

### 126 Climatiser et rafraîchir : les solutions de bon sens

- 126 Une maison sans climatisation
- 128 Alternatives écologiques et bons petits trucs pour lutter contre la chaleur

### 130 Vers une électricité verte

- 130 Connaître les possibilités de l'électricité verte
- 132 Investir dans le solaire photovoltaïque
- 134 Le vent et l'eau, autres ressources renouvelables



# 3 ÉCONOMISER L'EAU ET L'ÉLECTRICITÉ

## 138 Économiser l'eau

- 138 Eau secours ! Les gestes au quotidien
- 140 Bien choisir ses appareils
- 142 Eau du robinet, eau filtrée ou eau en bouteille ?
- 144 Fuites d'eau : attention !
- 146 Récupérer l'eau de pluie : les meilleures solutions
- 148 Assainir les eaux usées

## 150 Économiser l'électricité

- 150 Les bons gestes au quotidien
- 154 Les équipements malins
- 156 Quels appareils choisir ?
- 158 Attention aux consommations électriques cachées !
- 160 Voyons plus clair... sur l'éclairage artificiel
- 162 Ampoules basse consommation : qualité et sécurité avant tout !

# 4 AMÉNAGER, DÉCORER, BRICOLER : UN INTÉRIEUR SAIN ET NATUREL

## 166 Bricoler vert

- 166 Choisir les bons outils pour bricoler
- 168 Colles, dissolvants, produits de bricolage : attention aux pollutions cachées !

## 170 Bien choisir ses revêtements de sol

- 170 Parquets : faire les bons choix
- 172 Choisir un carrelage sain et naturel
- 174 Moquettes : soyons vigilants !
- 176 Sols : les solutions alternatives

## 178 Bien choisir ses revêtements muraux

- 178 Peintures : tenter le naturel ?
- 180 Les enduits intérieurs : des solutions à la portée de chacun
- 184 Papiers peints, toiles et tissus
- 186 Quatre recettes 100 % « maison verte » !

## 188 Aménager beau et naturel

- 188 Meubles : attention !
- 190 Les meubles évolutifs et multifonctions
- 192 Les objets « déco » : des choix raisonnés
- 194 Réparer, recycler, donner...



# 5 BIEN-ÊTRE ET ENTRETIEN : LA FÉE DE L'(ÉCO)LOGIS

## 198 Assainir son air intérieur

- 198 Pollutions domestiques : identifier les sources
- 200 Pollutions domestiques : les bons réflexes !
- 202 Les plantes dépolluantes

## 204 Nettoyer efficace et naturel

- 204 Que faut-il penser des produits ménagers ?
- 206 Nettoyer sans produits dangereux
- 208 Du côté des étiquettes et des labels
- 210 Produits d'entretien : la panoplie idéale

## 214 Pollution électromagnétique : quels risques à la maison ?

- 214 Mieux connaître les ondes électromagnétiques
- 216 Se protéger des ondes

## 218 Hygiène et beauté au naturel

- 218 Les cosmétiques, des produits dangereux ?
- 220 Produits naturels et cosmétiques bio
- 222 Faites vous-même vos cosmétiques naturels

# 6 RÉDUIRE ET TRIER SES DÉCHETS

## 226 Réduire les déchets à la source

- 226 Qu'y a-t-il dans notre poubelle ?
- 228 Réduire emballages et sacs plastique
- 230 Attention au tout jetable !
- 232 Estimer ses besoins au mieux : attention à la surconsommation !

## 238 Trier ses déchets

- 238 Quels déchets dans quelle poubelle ?
- 240 Que faire des déchets dangereux ?
- 242 Que faire des déchets encombrants ?
- 244 Je composte, tu compostes, nous compostons...



# 7 MANGER SAIN, ÉCOLOGIQUE ET BON MARCHÉ



## 248 Bien acheter en toutes circonstances

- 248 Sus au gaspillage alimentaire !
- 250 Commerce local : un bénéfice pour tous
- 252 Acheter bio
- 254 Savoir lire les étiquettes

## 256 Le panier écologique

- 256 Fruits et légumes
- 258 Céréales et pain, les bons choix
- 262 Viandes : consommer mieux, consommer moins
- 264 Œufs et laitages, comment choisir ?
- 266 Poissons et crustacés, une consommation mesurée

## 268 Cuisiner écologique

- 268 Ustensiles de cuisine et cuisson antigaspillage
- 270 Bien conserver les aliments
- 272 Quatre menus 100 % « maison verte » !

# 8 ACHATS COURANTS

## 276 S'habiller : la fibre verte

- 276 Quel impact écologique pour les vêtements ?
- 278 Vêtements : vers une démarche écologique

## 282 Offrir sans nuire

- 282 Jouets : faire plaisir en toute sécurité
- 284 Cadeaux : quelles alternatives ?

## 286 Téléphoner, écrire, imprimer... vert

- 286 Produits nomades : un impact écologique
- 288 Papier : évitons le gaspillage

# 9 JARDINER ÉCOLOGIQUE

## 292 Adopter les grands principes du jardinage écologique

- 292 Le jardin : bien connaître son sol et ses microclimats
- 294 Nourrir, travailler et protéger sa terre
- 296 Accueillir et protéger la petite faune du jardin
- 298 Diversifier ses cultures
- 300 Prévenir plutôt que guérir

## 302 Connaître et faire les bons gestes

- 302 Bien choisir ses plantes
- 306 Arroser juste et malin
- 308 Amender son sol
- 310 Faites vous-même vos produits de jardin
- 312 Traiter « vert »
- 314 Se débarrasser des mauvaises herbes
- 316 Installer des plantes utiles à la biodiversité
- 318 Les bons outils pour un jardin écologique
- 320 Bien aménager son jardin
- 322 Jardiner en ville

# 10 SE DÉPLACER À FAIBLE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

## 326 Le vrai coût des transports

- 326 Voyager : quel temps, quel coût, quel impact ?

## 328 Voiture : rouler plus vert

- 328 Moins de déplacements en voiture, c'est possible !
- 330 Choisir une voiture moins polluante
- 332 Les carburants : nul n'est parfait !
- 334 Adopter la « bonne conduite » : les 10 règles d'or !

## 336 Les transports verts

- 336 À pied, à vélo... toujours en forme !
- 340 « Deux-roues » : les bons choix écologiques
- 342 Transports en commun : tout bénéfique !
- 344 Train : les astuces à connaître

## 346 Voyager en avion

- 346 Comment réduire l'impact écologique des voyages en avion ?

## 348 En vacances

- 348 Tourisme « responsable » : voyager autrement
- 350 Vacances « vertes » : c'est possible !

## 352 L'UFC-Que Choisir et ses associations locales

## 354 Index

