

Les bons gestes pour une habitation saine

Les gestes du quotidien sont vos meilleurs atouts pour entretenir et pérenniser votre maison ou votre entreprise. Je parle ici du bâtiment car, tout comme nous, celui-ci a besoin de soins et d'attentions.

Une maison est composée :

- De matériaux (Murs, toit, isolation,...)
- D'espaces vides (Pièces, combles,...)
- D'eau (Conduites, assainissement,...)
- De réseau d'énergie (Gaz, électricité,...)

Elle peut être posée sur une dalle béton, sur plot, sur une barge,... mais les gestes restent les mêmes.

Entretenir les murs

Assurer leur respiration

Les murs d'un bâtiment existant peuvent contenir naturellement de l'humidité. Cette humidité provient soit de l'air intérieur, soit par remontées d'eau du sol par capillarité, soit par infiltration de l'eau de pluie. Il est impératif que cette humidité contenue dans le mur puisse en sortir facilement. C'est pour cette raison que les couches successives de matériaux ajoutés côté intérieur et côté extérieur doivent avoir pour qualité de laisser transiter l'humidité. Ce principe est valable pour les couches d'isolants, les enduits, les peintures les parements qui ne doivent jamais être plastifiés ou former une barrière étanche

Tout part du pied

Si le diagnostic technique révèle des remontés d'eau par capillarité, il faut assainir le bas du mur par drainage périphérique des abords de l'habitation. Dans le cadre de ces travaux, il faut veiller à ne pas déstabiliser l'édifice par une intervention trop profonde, jamais sous le niveau des semelles de fondation.

Assurer une bonne circulation de l'air intérieur

La logique d'économie d'énergie entraîne une augmentation de l'étanchéité à l'air de l'enveloppe du bâtiment, empêchant le renouvellement de l'air intérieur. Or, le renouvellement régulier d'air du logement doit être assuré pour évacuer : - les polluants intérieurs : vapeurs de cuisine, humidité chargée de poussières textiles, solvants issus de produits ménagers, tabac, etc. - l'humidité ; sans quoi elle risque de condenser sur les parois les plus froides et provoquer des moisissures.

Le choix du mode de ventilation

Il faut ventiler le logement manuellement en ouvrant les fenêtres pendant 5 minutes qui suffisent au renouvellement complet de l'air. Il est possible de recourir à une ventilation mécanique contrôlée qui a pour avantages de maintenir un bon niveau de confort thermique et de limiter les déperditions d'énergie.

L'utilisation de plantes d'intérieur peut s'avérer un choix utile, surtout si le logement est neuf afin de filtrer les COV.

Une bonne conception de la ventilation

Les conduits d'extraction et de soufflage des VMC et des puits canadiens doivent être lisses, simples dans leur trajectoire et les plus linéaires possibles (pas de coudes à angle droit, pas de changement de section) pour éviter tout piège à poussières ou formation d'eau stagnante propice au développement des moisissures. Les filtres à air doivent être dimensionnés en fonction de l'étage et être étanches. Le groupe-moteur, les réseaux et les bouches d'air doivent être mis en œuvre de manière à ne pas générer de bruits ou de vibrations au-delà de la réglementation acoustique.



Les critères de choix de matériaux sains

Lors des choix de matériaux soyez attentifs aux critères suivants qui vous permettront de juger si le matériau est sain ou non : - son émission de Composés Organiques Volatiles (C.O.V.), - sa résistance fongique et aux micro-organismes, - sa radioactivité (uniquement pour les minéraux), - son émission de fibres et de particules, - sa performance acoustique.

Les critères ci-dessus sont valables pour le gros œuvre, pour les isolants, pour les menuiseries (éviter le PVC), pour les peintures, vernis, colles, lasures, pour les revêtements de sol souple (examiner le dégagement du produit lui-même et des colles nécessaires à sa pose), pour les placards, sols stratifiés et aménagements mobiliers (attention aux COV très présents dans les colles des panneaux agglomérés).

Entretien des réseaux d'eau (Eau courante, eaux de pluies, assainissement,...)

Les canalisations

La qualité de l'eau sanitaire dépend des dépôts qui peuvent provenir des matériaux employés et de la mise en œuvre des canalisations. Si la mise en œuvre est défectueuse ou en cas de corrosion (canalisation béton ou métallique) ou en cas de dégradation, il est nécessaire de refaire les canalisations.

La température

Pour limiter les risques de légionelles, la température de l'eau chaude sanitaire doit être chauffée à 60°C et être de 50°C en tout point du réseau car à 60° C, les légionelles ne vivent qu'une minute.

L'assainissement :

Le réseau d'eau concerne aussi ce qui se passe en aval de la circulation d'eau, qu'elle soit pluviale (EP – Eaux de pluie) ou le résultat de votre consommation (EU – Eaux usées) ou de vos rejets (EV – Eaux Vannes). Ces eaux repartent soit dans des réseaux d'eau urbain ou dans une fosse septique :

- Dans le cas d'un réseau urbain (ou réseau raccordé), pensez à vérifier par les regards que rien n'engorge les conduits. Tout ce qui est en amont des conduites est de votre responsabilité.
- Dans le cas d'une fosse septique (ou réseau non raccordé), vous êtes totalement responsable de l'entretien du circuit et de sa maintenance. Pensez à faire vider la fosse régulièrement, contrôler et assurer la bonne circulation des fluides et à vérifier le bac à graisse.

Se prévenir des sources d'énergie

Les champs électromagnétiques sont reconnus nocifs pour la santé de l'homme. Les limites d'exposition sont fixées en France dans le décret n°2002-775 du 3 mai 2002. Avant d'acquérir une habitation existante, vérifiez que celle-ci est à bonne distance des champs magnétiques émis par certains équipements soit dans la maison, soit à l'extérieur.

Gardez vos distances !

Selon le docteur Suzanne Déoux auteur de l'ouvrage « le guide de l'habitat sain », les distances à respecter entre les habitations et les équipements générant des champs magnétiques sont les suivantes :

- 250 m pour une ligne THT de 400 kV,
- 150 m pour une ligne THT de 225 kV,
- 100 m pour une ligne HT de 90 kV et 63 kV,
- 40 m pour une ligne MT de 20 kV,
- 5 à 10 m pour une ligne BT de 220 kV,
- 50 m d'une voie ferrée (trains classiques),
- 100 m d'une voie ferrée de TGV, - 5 à 10 m d'un transformateur.

Vérifiez la mise à la terre

Vérifiez que l'installation électrique de l'habitation est reliée à la terre afin de limiter le courant résiduel



Choisir un plancher chauffant électrique amagnétique

Lors du choix d'un plancher chauffant électrique, il faut s'orienter vers le système avec câbles bifilaires qui ont un champ magnétique quasi nul. Évitez les systèmes unifilaires.

Bien vivre avec des panneaux solaires :

Les panneaux solaires sont composés de cristaux liquides et génèrent un courant continu. Afin de rendre votre installation pérenne, veillez à ce que les équipements soient bien raccordés à la terre par un treillis cuivre qui isolera le courant résiduel (en faisant bien attention de ne pas se reprendre sur les structures de la maison) et neutralisera le champ généré par les cristaux liquides.

Enfin, éviter de les installer au-dessus d'une chambre car vous vous couperez des énergies cosmiques.

Ouvrages à consulter pour en savoir plus :

Le guide de l'habitat sain
Drs Suzanne et Pierre DEOUX
(2eme édition)
MEDIECO Editions

Construire une maison non toxique
Paul de Haut
Editions EYROLLES (2008)

Habitat sain et sans allergènes
Paul de Haut
Editions EYROLLES (2009)