

Le constructeur de chalets Grosset Janin propose des chalets avec des matériaux de construction et des produits de décoration les plus sains possibles pour éviter la pollution de l'air intérieur. © Grosset Janin.

VIVRE DANS UN HABITAT SAIN

FUTUR PROPRIÉTAIRE D'UNE MAISON ?

NE VOUS LAISSEZ PAS IMPOSER DES SOLUTIONS. « ECO-CONSTRUIRE » OU « ÉCO-RÉNOVER », C'EST CONTRIBUER À VOTRE CONFORT ET VOTRE SANTÉ, TOUT EN RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT.

DES EXPERTES EN GÉOBIOLOGIE ET EN FENG SHUI NOUS ÉCLAIRENT SUR COMMENT VIVRE SAINEMENT CHEZ SOI.

PAR PATRICIA PARQUET

LE BOIS RESPIRE

Vivre dans une maison en bois non traité et éco-géré est considéré comme bon pour la santé car ce matériau est naturellement respirant. Il capte et rejette l'humidité produite par l'activité des habitants. Été comme hiver, l'atmosphère intérieure n'est ni trop sèche, ni trop humide. La qualité de l'air est différente et la chaleur plus saine.

Les qualités isolantes et hygroscopiques du matériau créent ce que les chercheurs appellent une "zone de confort" optimum qui contribue à assainir l'air ambiant, tout en permettant la respiration des bâtiments. Pour éviter la pollution due au transport, il est vivement conseillé de faire appel aux entreprises utilisant du bois local.

DES MATÉRIAUX, LES PLUS NATURELS POSSIBLES

Les matériaux naturels sont de plus en plus proposés dans le bâtiment et la construction. Vous les trouverez sous forme d'isolants (laines de fibres végétales ou animales, de textile recyclé, ouate de cellulose...), de mortiers et bétons (béton de chanvre, de bois, de lin...), de panneaux (particules ou fibres végétales, paille compressée...) ou encore dans la chimie du bâtiment (colles, adjuvants, peintures...). Quel est l'intérêt ? Leur utilisation permet de stocker de manière significative le carbone atmosphérique et préserve les ressources naturelles. Elle est encouragée par l'Etat lorsque vous construisez ou rénovez des bâtiments (sous forme d'aides) car elle permet de réduire l'empreinte environnementale des bâtiments.

>>>

CONSTRUIRE

SOYEZ ATTENTIF À LA QUALITÉ DE L'AIR

Il faut limiter la présence de formaldéhyde et plus généralement des composés organiques volatils (COV) chez soi et choisir les produits (de construction, décoration, aménagement) en fonction de l'usage prévu (pas de peinture pour l'extérieur à l'intérieur des habitations). Privilégiez les peintures 100% naturelles ou avec des éco-labels. Préférez les teintures à l'eau qui rejettent moins de COV dans l'air. Les colles ont la réputation d'être partout dans l'habitat : sur les charpentes, les parquets collés, les dalles, les revêtements de sol et muraux, le mobilier. Elles contiennent des composés organiques volatils, très nocifs pour la santé, pas toujours faciles à détecter sur le packaging.

Pour plus de transparence, le label zéro colle « glue-free » a été créé pour identifier les matériaux et les produits assemblés ou fixés sans colle. Les autres alternatives à la colle : visser, clouer, agraffer, encliqueter, utiliser du bois massif. Pour reconnaître les produits peu émissifs de COV, privilégiez les produits affichant également l'étiquette A+.

RECOURIR À UN GÉOBIOLOGUE POUR LE CHOIX D'UN TERRAIN

Avant de construire sa maison, tout commence par choisir un terrain favorable. Le géobiologue réalise « une lecture » du terrain afin d'orienter au mieux la maison. Il détecte la présence d'eau, de failles, de radon (gaz nocif présent dans la croûte terrestre), de réseaux telluriques... La maison est ainsi orientée en fonction de l'environnement, de la course du soleil pour capter le maximum de chaleur et de lumière, de l'ouverture et la vue sur la nature pour favoriser le bien-être. Les maisons bioclimatiques en sont un très bon exemple. Il faut éviter certaines nuisances : un transformateur électrique, un incinérateur, la circulation, un champ de blé traité.



LE FENG SHUI POUR L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

Le Feng Shui est une science millénaire de l'habitat, orientée vers le bien-être et la connaissance de soi. Certains spécialistes le comparent à « l'acupuncture des lieux de vie » qui consiste à dénouer, libérer le souffle vital et lui permettre de circuler librement. Tout est question d'équilibre. Les experts en Feng Shui vous guident dans vos choix d'aménagement intérieur et de décoration.

“ Le Feng Shui, c'est avant tout faire respirer l'habitat, y faire circuler le souffle vital ”

ORIENTER LES PIÈCES SELON SES BESOINS

Selon la manière dont vous vous levez le matin, vous vous couchez le soir, déjeunez, dînez, vivez dans votre maison, vous orienterez vos pièces de manière différente. Il est donc primordial d'en parler à votre architecte.

« Une maison saine est une maison qui nous correspond, adaptée à nos besoins et notre tempérament. Avec un plan, on peut lire les problèmes sur les domaines de notre vie : carrière, relation... » explique Mélusine Silva, architecte d'intérieur, experte en Feng Shui et géobiologie. Si vous dormez difficilement dans votre chambre, intervertissez avec celles des enfants ou la chambre d'amis et tout le monde dort bien !



LA CUISINE, LA PIÈCE SANTÉ

Où placer sa cuisine ? Le secteur de prédilection est l'Est en Feng Shui.

« Il est lié à la famille, la santé et au renouveau. Pour la décoration, optez pour le bois et des matériaux sobres.

Évitez les cuisines métalliques.

Privilégiez le naturel, faites entrer la nature source de bonne santé... » précise Linda Grave, consultante en Feng Shui.

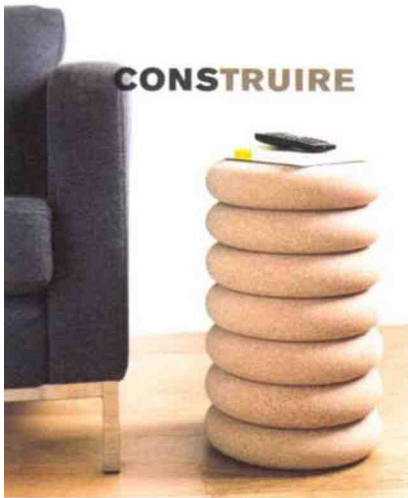
AMENER LE MAXIMUM DE VITALITÉ À L'INTÉRIEUR

Le salon doit être lumineux, accueillant et refléter la manière dont vous vivez. En faire un endroit où l'on circule facilement, où l'on a envie de se poser et de partager ensemble et pourquoi pas un espace lecture. S'il est orienté Sud-Ouest, secteur de la relation, préférez les tons chaleureux. Les plantes ont toujours leur place pour amener la nature à l'intérieur et la vitalité. Jouez sur les formes et la couleur avec les coussins posés sur le canapé. En Feng Shui, tout objet est information et alimente ainsi l'énergie du lieu. Mettez l'accent sur les objets de qualité. La vibration d'une pièce unique, telle qu'une œuvre d'art, un objet réalisé pour/par la personne, les créations en tout genre produites en petite série en France, sera meilleure que celle d'un objet fabriqué à la chaîne à l'autre bout du monde et dans des conditions difficiles.

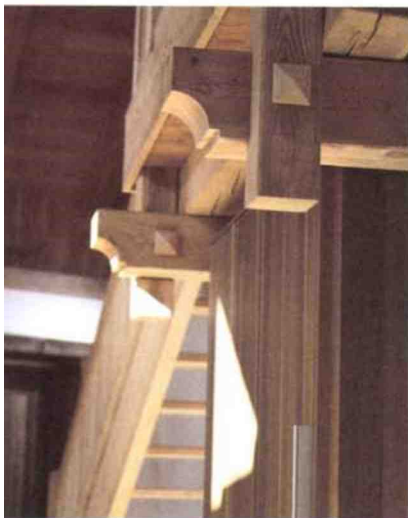
On évitera les objets cassés, les peaux de bête, les tableaux lugubres, les fleurs séchées, bref tout ce qui ne symbolise pas la vie.



Basée près de Grenoble, Filomen est une marque d'objets et d'accessoires écodesign, fabriqués en France. Toupie et coquetier magnétique en bois.



CONSTRUIRE



En haut : Tabouret en liège, Filomen.

Milieu et en bas : Pour cette rénovation, le constructeur les Chalets Bayrou a privilégié l'isolation en fibre et laine de bois, le mélèze local, la réutilisation de madrier vieux bois de la maison existante... Le but était d'avoir le moins de composés organiques volatils dans l'air. © Chalets Bayrou.

“ La maison doit être le reflet de ce que l'on a envie de vivre. Créer un lieu à son image est capital pour se sentir et être bien ”



BIEN PLACER SON LIT POUR BIEN DORMIR

Dans la chambre, on évitera d'installer le lit dans un axe de circulation porte/fenêtre, d'avoir les pieds dans l'axe de la porte d'entrée, de cumuler les objets aux abords de la tête et les appareils électriques branchés près de soi. « À la montagne, les combles sont souvent aménagés et les chambres prévues sous les toits. Évitez de placer le lit sous une poutre basse pour la qualité du sommeil et la santé. Je déconseille les grands miroirs dans les chambres. Sur les armoires, face à une fenêtre ou une porte, le miroir renvoie et accélère l'énergie dans ces pièces où le repos et le ressourcement sont à favoriser » conseille Linda Grave.

RÉDUIRE LES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Vous pouvez opter pour des gaines blindées pour passer les fils électriques de votre maison afin de réduire de 90% les champs électromagnétiques à l'intérieur. Leur mise en place est onéreuse. Moins coûteux, demandez à l'électricien de placer un interrupteur automatique de champs (IAC) sur le tableau électrique pour couper ces champs la nuit.

Certaines personnes sont électro-sensibles et ressentent une très grande fatigue. Il existe des appareils de mesure qui permettent de détecter les ondes wifi qui traversent votre intérieur. Dans les magasins de bricolage, des prises télécommandées permettent d'éteindre et d'allumer la box à distance pour éviter l'exposition aux ondes pendant la nuit.

LA CLARIFICATION : PURIFIER SON INTÉRIEUR

Aérer régulièrement son intérieur, ne pas cumuler des objets sur les tables de chevet, les tables basses, mais aussi dans les placards, relève du bon sens. « La clarification, c'est l'art de l'essentiel. Cela passe par le rangement et le tri. On se débarrasse des vêtements qui encombrant les armoires. D'où l'importance de placer les rangements au bon endroit pour se faciliter la vie, prévoir des placards à l'entrée pour poser ses affaires en arrivant et éviter de perdre de l'énergie. Le nettoyage peut se faire sur le plan énergétique en brûlant de la sauge et en déposant du gros sel dans les coins d'une pièce, pour absorber les énergies négatives », précise Mélusine Silva, architecte d'intérieur et consultante en Feng Shui.

DES PRODUITS D'ENTRETIEN ÉCOLOGIQUES

Pour garder une maison propre et saine, rien de mieux que les produits d'entretien naturels et écologiques. Rien de pire que les parfums d'ambiance, plein de conservateurs, de molécules chimiques. Si l'odeur fait partie du bien-être pour vous, il est préférable d'utiliser des produits naturels à base de plantes et/ou d'huiles essentielles. Nos consultantes en Feng Shui préconisent l'utilisation de la sauge et des autres herbes aromatiques pour assainir les pièces. ✖

Merci à Linda Grave, consultante en Feng Shui, Docteur en Biologie cellulaire et moléculaire de formation, et Mélusine Silva, architecte d'intérieur, consultante en Feng Shui et géobiologie pour leur éclairage.