

A photograph of a forest path with a green text overlay. The path is made of dirt and fallen branches, leading through a forest of tall, thin trees. The background shows a hazy, mountainous landscape. The text is centered on a bright green rectangular background.

LE PETIT MANUEL DU ROBINSON

LA CHECKLIST POUR
UNE MAISON
ÉCOLOGIQUE ET SAINTE

LE PETIT MANUEL DU ROBINSON

la checklist pour transformer votre maison en un lieu plus écologique et plus sain !

LES MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

La durabilité d'un projet passe d'abord par le choix des matériaux utilisés. Quelle est leur durée de vie ? Sont-ils recyclables ? Sont-ils produits localement ? Avec des ressources renouvelables ? Se poser ces questions permet d'orienter les choix vers des matériaux sains et respectueux de la nature.

L'analyse de cycle de vie (ACV) permet de qualifier la durabilité d'un matériau en mesurant ses impacts environnementaux. Cela inclut toutes les étapes de la vie du produit (extraction des matières premières, transformation, production, transports, mise en œuvre, utilisation, fin de vie). Réaliser une ACV requière des moyens importants c'est pourquoi beaucoup de matériaux et produits de construction n'en n'ont pas. Pour les autres (ceux à grande diffusion) les Fiches de Déclaration Environnementale et Sanitaires (FDES) présente cette ACV. Vous pouvez les consulter sur le site de l'[INIES](#).

Les conseils du Robinson :

- ✓ Privilégiez un matériau local (bois, pierre, brique (en réemploi par exemple)). Cela garantit que le matériau est adapté au climat et réduit considérablement les impacts liés au transport.
- ✓ Orientez-vous vers les matériaux biosourcés, notamment pour l'isolation (« issu de la biomasse animale ou végétale »). Ces matériaux ont un excellent bilan environnemental car ils sont renouvelables et sont souvent des puits de carbone (biomasse végétale). Ex. : bois, paille, chènevotte (chanvre), ouate de cellulose, liège, lin, laine de mouton.
- ✓ Evitez les matériaux nécessitant beaucoup de transformation (parquet stratifié par exemple), il faut plus d'énergie pour les produire et une fois transformés il est très difficile de les recycler. La matière première est alors perdue. Choisissez plutôt des matériaux bruts (parquets massifs).
- ✓ Ayez la même approche pour le choix du mobilier. Le mobilier en bois aggloméré est en plus chargé en polluants issus des colles, liants et adjuvants chimiques, d'autant plus s'il est neuf. Choisissez des matériaux bruts ou d'occasion !

J'ai compilé dans le tableau suivant les alternatives écologiques aux principaux produits utilisés dans la construction :

Filière courante	Alternative plus écologique
<ul style="list-style-type: none"> ○ Béton, ○ Acier 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bois, ○ Pierre, ○ Brique (terre crue)
<ul style="list-style-type: none"> ○ Menuiseries en aluminium ○ ou PVC 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Menuiseries en Bois
<ul style="list-style-type: none"> ○ Isolant en laine minérale (verre ou roche), ○ en polystyrène, ○ en polyuréthane 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Isolant en ouate de cellulose, ○ fibre de bois, ○ liège, ○ chanvre, ○ lin, ○ coton, ○ paille
<ul style="list-style-type: none"> ○ Parquet en stratifié (non réparable) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Parquet en bois massif (réparable, recyclable)
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sol en carrelage (non réparable mais durable), ○ sols PVC, ○ sols synthétiques (caoutchouc non naturel, moquette en polyamide) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sol en terre cuite, ○ en pierre, ○ en marbre, ○ moquette en fibre naturelle ○ linoléum ○ jonc de mer ○ sisal, coco
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plaques de plâtre 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Plaques type Fermacell ○ Lambris en bois
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peintures à l'eau conventionnelles ○ Ou acryliques 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peintures minérales ○ Enduits (à la chaux)

Alternatives aux matériaux couramment utilisés dans la construction « classique »

LE BIOCLIMATISME

Si vous êtes dans une phase de réflexion pour des travaux ou un futur projet, pensez à y intégrer les principes du bioclimatisme.

La conception bioclimatique consiste à « tirer le meilleur parti des conditions d'un site et de son environnement pour concevoir un bâtiment confortable pour ses utilisateurs, au coût énergétique le plus réduit possible, et dans le respect de l'environnement ». Il s'agit de :

- Se protéger des aléas du climat (froid/chaud, vent, pluie, variation de T°C, etc.)
- Profiter des bienfaits du climat (lumière, chaleur ou fraîcheur selon la saison, brise douce, etc.)

Les conseils du Robinson :

- ✓ Captez l'énergie du soleil (chaleur) en hiver par de larges baies vitrées : une fenêtre de 2m² exposée au soleil transmet autant de chaleur à la pièce qu'un radiateur de 1000W !

- ✓ Protégez-vous de cette chaleur en été par la mise en place d'un avant toit (« casquette »), de stores, de brise-soleil...
- ✓ Privilégiez les végétaux à feuillage caduque : en hiver l'absence de feuilles favorise la pénétration de la lumière dans l'habitat, à l'inverse en été les feuilles offrent un masque végétal pour limiter les apports solaires.
- ✓ Organisez les pièces en fonction des besoins thermiques et de la course du soleil : au Sud les pièces de vie (salon, cuisine, chambre, bureau), au nord les espaces tampons (garage, cellier, entrée, escalier, placards...), à l'est et à l'ouest les salles de bains par exemple.
- ✓ Mobilisez l'inertie des parois en optant pour des matériaux « lourds » (pierre, béton, brique pleine, plaque de Fermacell) pouvant stocker les calories (et les frigorifies). Pour conserver l'inertie des murs, vous devez recourir à l'isolation par l'extérieur. Vous gagnerez en confort toute l'année grâce à l'atténuation des variations de température extérieure.

LE CHAUFFAGE

Le chauffage est le premier poste de consommation d'énergie dans l'habitat (en France métropolitaine). Il représente 62% des dépenses énergétiques d'un foyer (source ADEME 2013) et utilise le plus souvent des énergies fossiles comme le gaz (pour 44%) ou le fioul (14%). Cela a donc un impact majeur sur les émissions de gaz à effet de serre et le réchauffement climatique. Il est alors essentiel de bien choisir son système de chauffage et de bien l'utiliser.

Si vous êtes dans une phase de réflexion sur un futur projet, pensez à étudier les solutions alternatives suivantes pour votre installation : poêles à granulés de bois, poêles de masse, inserts, géothermie ou aérothermie (via une pompe à chaleur), systèmes solaires combinés... Chacun de ces dispositifs a des avantages et des inconvénients, cela dépendra de vos besoins et du contexte de votre projet. Mais rassurez-vous, il y a toujours une solution adaptée !

Dans tous les cas, voici quelques principes simples à appliquer dès aujourd'hui pour réduire votre facture de chauffage, quelle que soit l'énergie utilisée.

Les conseils du Robinson :

- ✓ Calfeutrez les fuites d'air autour des ouvertures (porte d'entrée, fenêtres) à l'aide de bandes isolantes en mousse. Pour la porte d'entrée vous pouvez utiliser un boudin de bas de porte ou alors installer une plinthe automatique portant un joint de compression rétractable. Ce dispositif assure l'étanchéité lorsque la porte est fermée, il se rétracte lorsque l'on ouvre la porte. Pensez-y, tout cela participe également à l'amélioration du confort acoustique de votre logement.
- ✓ Dans la mesure du possible, éloignez-vous des parois froides en disposant votre mobilier à distance des fenêtres et des murs donnant sur l'extérieur.
- ✓ Réglez l'horloge de votre système de chauffage pour abaisser automatiquement la température la nuit de 2 à 3°C. Vous ferez des économies (gain de 5% en moyenne si vous faites cela entre 23h et 5h du matin). Et vous dormirez mieux, la température idéale recommandée pour le sommeil est autour de 18°C.
- ✓ Purgez vos radiateurs tous les ans si vous avez des radiateurs à eau.

- ✓ Entretenez votre chaudière ou autre système de production. L'encrassement lié à la combustion engendre bien souvent des pertes de rendement de plusieurs %, ce qui augmente d'autant votre consommation d'énergie !
- ✓ Ouvrez les volets pour récupérer un maximum d'apports solaires en journée !
- ✓ Mettez un pull et baissez la température 😊
- ✓ Prévoyez des travaux d'isolation (murs, toitures, fenêtres), des aides existent pour les travaux d'amélioration énergétique (financement, crédit d'impôts), profitez-en. L'isolation par l'extérieur des murs est à privilégier pour supprimer les ponts thermiques et favoriser l'inertie à l'intérieur. Pour en savoir plus contactez [l'espace Info-Energie](#) de votre commune.

LA LUMIÈRE

La lumière naturelle

La lumière naturelle est celle émise par le soleil. Elle est reconnue pour ses multiples vertus. Elle a un spectre électromagnétique continu ce qui est bénéfique pour le corps humain et la santé psychique (elle permet la synthèse de la vitamine D pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire notamment). Elle a des caractéristiques changeantes au cours de la journée ce qui permet de réguler notre rythme biologique. Et bien sûr elle est gratuite, puissante et ne nécessite ni énergie ni de ressources.

Les conseils du Robinson :

- ✓ Privilégiez les grandes ouvertures dans votre projet (si vous êtes dans une phase de conception ou de travaux)
- ✓ Favorisez la pénétration de la lumière naturelle à l'intérieur de votre habitat en ouvrant les fenêtres dès que possible. Vous gagnerez jusqu'à 40% de lumière supplémentaire (même les vitrages extra clair atténuent la lumière du soleil d'au minimum 10%).
- ✓ Choisissez des couleurs claires pour les plafonds, murs et sols de votre habitat. Un mur blanc réfléchit environ 70% de la lumière qu'il reçoit alors qu'un mur foncé ne réfléchit que 30%. Le reste est absorbé et donc perdu.
- ✓ En été, l'intensité lumineuse est forte donc vous devez vous en protéger pour éviter l'éblouissement (stores, volets, végétation, vitrages teintés).

La lumière artificielle

C'est alors que je vous parle de cycle circadien ! C'est un terme peu répandu mais il définit une chose simple : le cycle biologique du corps sur une période de 24h. C'est ce qu'on appelle souvent « l'horloge biologique ». Le corps humain réagit ainsi à la lumière qu'il reçoit (via la rétine) et modifie alors son métabolisme en conséquence. Lorsqu'il fait nuit, le corps sécrète de la mélatonine, qui favorise le sommeil. Dès que le jour se lève, cette sécrétion cesse. Ce rythme peut alors être perturbé par la lumière artificielle, d'où l'importance de l'utiliser de manière adaptée.

Les conseils du Robinson :

- ✓ Privilégiez les lampes qui émettent une lumière « chaude » (aux teintes jaunes et non blanches). Car la lumière « blanche » ou « froide » contient des teintes « bleu » qui bloquent la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil. Pour distinguer les lumières entre elles on parle alors de température de couleur. Visez ainsi une T°C de 3000 à 4000°K maximum (degré Kelvin) pour choisir vos lampes d'intérieur.
- ✓ Évitez les écrans au moins 1h avant de se coucher (ordinateurs, smartphones) car ils émettent une lumière bleue qui stimule le cerveau et vous empêche de vous endormir. Plus grave, une étude parue dans la revue [Scientific Reports](#) a démontré que cela avait également un impact irréversible sur la vue en favorisant la myopie !
- ✓ Utilisez des filtres sur tous vos écrans : j'utilise le logiciel (gratuit) [f.lux](#) sur mon ordinateur. Il modifie l'intensité lumineuse et la couleur de l'écran en fonction de l'heure (et donc de la position du soleil). Ainsi, dès que le soleil se couche, mon écran prend des teintes plus jaunes et sombres (tout en permettant tout à fait la lecture et le travail bien entendu). Il existe également des filtres et des applications pour smartphones.
- ✓ BONUS : pour protéger vos yeux lors des travaux prolongés sur écran voici 2 exercices simples :
 - Toutes les 2 heures, fermez les yeux et faites-les tourner de façon à dessiner un 8 couché, ceci pendant 20 secondes.
 - Levez les yeux et regardez dehors, au loin pendant 20 secondes, et ce toutes les 20 minutes.

LA CLIMATISATION

La « climatisation » existe depuis des centaines d'années. Les peuples persans et égyptiens ont construits des « badgir » ou « malqaf », dites « tours du vent » pour rafraîchir leurs habitats (on a trouvé des dessins en Egypte datant de 1300 avant JC !). Le principe repose sur la ventilation naturelle et l'utilisation de l'eau comme source de stockage de froid. Il fonctionne encore très bien aujourd'hui ! Pour lutter contre les surchauffes en été il y a ainsi plusieurs conseils à adopter. Bien souvent ils peuvent être cumulés pour une meilleure efficacité.

Les conseils du Robinson :

- ✓ Ne faites pas entrer la chaleur : cela semble logique mais on l'oublie parfois. En été, il fait généralement plus chaud à l'extérieur qu'à l'intérieur donc la 1^{ère} règle à respecter est de ne pas ouvrir les fenêtres en journée (disons de 9h à 21h).
- ✓ Protégez les fenêtres du soleil direct : le verre a la propriété de réfléchir en partie les infra-rouges du soleil. Cela veut donc dire que lorsqu'un rayon pénètre dans la pièce, une partie de l'énergie qu'il transporte ne peut pas "ressortir" par le vitrage et est emprisonnée dans le logement. Cela augmente la température de la pièce qui s'échauffe peu à peu. C'est le principe de l'effet de serre. Cherchez donc à protéger vos fenêtres pour qu'elles soient à l'ombre le plus longtemps possible dans la journée (par des stores, persiennes, brise-soleil, masque végétal...).
- ✓ Ventilez la nuit : profitez de la baisse de la température extérieure la nuit pour ouvrir les fenêtres et rafraîchir votre logement. Si vous pouvez, laissez ouvert toute la nuit,

cela permet à vos murs, sols et plafonds de se charger en “frigories” (c’est-à-dire d’accumuler du froid), frigories qui seront ensuite restituées à la pièce au cours de la journée. C’est le principe de l’inertie.

- ✓ Et ventilez le jour !! Attention, il s’agit ici de créer un mouvement d’air à l’intérieur de la pièce sans ouvrir les fenêtres. En effet, grâce à l’évapotranspiration qui se crée en continue à la surface de notre peau, nous ressentons une température plus basse lorsqu’il y a un mouvement d’air autour de nous. C’est par exemple notable en hiver lorsqu’il y a du vent, on trouve qu’il fait plus froid que d’habitude. Ainsi, un courant d’air ayant une vitesse de 1m/s abaisse la température ressentie de 2 à 3°C. ASTUCE : si vous utilisez un ventilateur mécanique, placez une serviette humide devant le flux d’air, cela rafraîchira la pièce (c’est le phénomène de rafraîchissement adiabatique : en s’évaporant l’eau absorbe de la chaleur ce qui diminue la température de la pièce). Vous pouvez gagner encore 2 à 3°C !

L’EAU

La consommation d’eau par habitant est en moyenne de 150 litres par jour dont seulement 7% est utilisée pour l’alimentation. Toutes ces eaux sont ensuite évacuées vers le milieu naturel (après traitement via la station d’épuration ou l’équipement non collectif (fosse septique)). Même si les techniques de traitement sont efficaces, certains polluants ne sont pas traités (micropolluants notamment) et des débordements d’eau non traitée vers le milieu naturel se produisent lors de la saturation des réseaux par temps de forte pluie. Limiter sa consommation d’eau potable est donc doublement bénéfique pour le milieu naturel :

- La ressource est moins sollicitée (préservation des masses d’eau)
- Le volume à traiter est réduit, ce qui limite les infrastructures à créer et les risques de déversement d’une eau polluée vers le milieu naturel

Le prix de l’eau étant de plus en plus élevé (pour financer l’entretien des réseaux et les usines de traitement), c’est également bénéfique pour votre portefeuille !

Les conseils du Robinson :

- ✓ Installez des appareils « hydro-économes » (réservoir de WC 3/6 litres, robinets avec mousseurs)
- ✓ Privilégiez la gestion naturelle de vos eaux pluviales pour ne pas les connecter au réseau public et limiter les surcharges de réseaux. Avec leur infiltration dans le sol par des noues, drains, puisard, etc. Ou leur évapotranspiration avec des jardins de pluie ou toitures végétales qui ont en plus l’avantage d’être esthétique et de bons isolants !
- ✓ Si vous avez un jardin, pourquoi ne pas récupérer les eaux pluviales pour l’arrosage, le nettoyage des voitures ou même l’alimentation des WC ? Ce dernier point est à étudier finement car l’installation d’une pompe peut atténuer le bénéfice écologique visé. Une cuve de récupération connectée à une gouttière est facile à installer. En France, la pluviométrie moyenne annuelle est de 800mm. Le volume récupérable à partir d’une toiture de 15m² est d’environ 800 litres d’eau par mois (valeur maximale car en pratique on récupérera un volume inférieur à cette valeur – cuve déjà pleine, etc. -). Profitez-en !
- ✓ Pour les plus motivés, mettez-vous aux [toilettes sèches](#) ! Ou connectez l’évacuation du lavabo vers le réservoir des WC afin de réutiliser l’eau pour la chasse.

- ✓ Utilisez des produits ménagers naturels et peu dosés pour limiter la diffusion de la pollution via les eaux usées (cf. § « Les produits ménagers »).
- ✓ Récupérez la chaleur des eaux issues de la douche et du bain en installant un récupérateur de chaleur sur les eaux grises connecté à votre ballon de production d'eau chaude. Il existe plusieurs fabricants ([celui-ci](#), ou [celui-là](#) par exemple). Vous ferez des économies d'énergie.
- ✓ Remplacez vos habituelles crèmes hydratantes par des produits plus sains pour vous et l'environnement comme le gel d'aloé vera ou l'huile bio pressée à froid (n'importe laquelle ! noix, huile, sésame, etc.). L'huile est également une très bonne alternative au démaquillant classique ! Cela réduira la quantité de micropolluants déversés dans le milieu naturel.

LES DÉCHETS

200 kilos de déchets sont déversés chaque seconde dans les océans. La grande majorité de ces déchets est du plastique. On estime que d'ici 2050 il y aura plus de plastique dans les océans que de poissons. Chaque français génère en moyenne 390 kg de déchets chaque année. Voilà, c'est dit, ça fait mal et ça fait réfléchir. Ce sujet, comme tous ceux de ce petit manuel, fera l'objet d'un article approfondi, mais voici d'ores et déjà quelques principes simples à mettre en place dès aujourd'hui pour réduire votre production de déchets.

Les conseils du Robinson :

- ✓ D'abord, ne pas acheter le déchet ! Cela semble logique et évident une fois qu'on l'entend mais ce n'est pas toujours automatique dans notre vie quotidienne. Pensez-y, vous vous encombrerez moins et ferez des économies en ne payant plus le déchet ! Ou du moins privilégiez les achats impliquant le moins de déchets plastiques.
- ✓ Prenez votre poubelle, sortez-en les déchets et pour chacun posez-vous les questions suivantes :
 - Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?
 - Par quoi pourrais-je le remplacer ?
 - Existe-t-il des produits similaires sans emballages (produits frais, vrac) ou utilisant des produits recyclés ?
 - Puis-je l'acheter d'occasion (seconde main et +) ?
 - Suis-je certain de la durabilité (lutter contre l'obsolescence programmée) ? Est-il réparable ? Bénéficie-t-il d'un label ? Il existe par exemple le label « [Cradle to Cradle](#) » qui promeut les produits éco-conçus et réutilisables à l'infini sur le principe du déchet = ressource.
 - Existe-t-il un producteur local qui pourrait m'approvisionner (pour réduire les déchets cachés) ?
- ✓ Remplacez les sacs plastiques par des bocaux en verre, des sacs à vrac en tissu et demandez à votre commerçant de mettre directement le produit dedans ! Vous pouvez également remplacer le film plastique alimentaire par des [feuilles](#) de chanvre et coton enduite de cire d'abeille, de résine d'arbre et d'huile de jojoba.
- ✓ Munissez-vous d'un composteur si vous avez un jardin, ou d'un [lombricomposteur](#) si vous n'en n'avez pas ! Le compostage permet de traiter les déchets organiques et de diminuer de 30% le volume de déchets produits par les habitants.

- ✓ Adoptez le minimalisme. Vendez, donnez tout ce dont vous n'avez plus besoin. Vous gagnerez beaucoup en confort de vie et d'esprit.
- ✓ Expérimentez ceci pour tous les pans de votre vie (produits d'hygiène, ménagers, habillement...). Exemple, utilisez des éponges en luffa, des lingettes lavables en chanvre ou coton (démaquillage, nettoyage de la peau), des savons et shampooings solides en barre plutôt qu'en flacons...
- ✓ Privilégiez les achats d'occasion ! Pour les vêtements, jouets pour enfants, meubles de maison, ... On trouve aujourd'hui beaucoup de produits de bonne qualité et bien moins cher qu'en achetant neuf !
- ✓ Si vous êtes une femme, passez à la [cup](#) ou aux culottes menstruelles ! Et pour vos bambins, testez les couches lavables !
- ✓ Devenez ainsi le [colibri de Pierre Rabhi](#) ! Vous gagnerez beaucoup en qualité de vie et d'esprit.

LES PRODUITS MÉNAGERS

Aujourd'hui on nous vend des produits ménagers pour tout. Chaque pièce de la maison et chaque revêtements, tissus, matières a son propre produit d'entretien. Évidemment, tout cela génère beaucoup de déchets supplémentaires et prend de la place sur nos étagères. Mais aussi, et surtout, la plupart de ces produits apportent avec eux leurs doses de polluants, que ce soit pour l'air intérieur de notre logement (composés organiques volatils des parfums synthétiques, adjuvants et liants chimiques notamment) ou pour le milieu naturel, la faune et la flore aquatique (faible biodégradabilité des principes actifs, nocivité). Regardez les pictogrammes à l'arrière des flacons, bien souvent on trouve le losange rouge avec un poisson et un arbre morts (entendez par là « dangereux pour l'environnement »). Plutôt flippant quand même...

Voici quelques exemples de produits permettant donc de sortir de l'arsenal chimique qui s'est introduit dans notre habitat.

Les conseils du Robinson :

- ✓ Utilisez de l'eau, du savon noir (7 càs pour 1 litre d'eau), des cristaux de soude (10gr pour 1 litre d'eau), ou du savon de Marseille (30gr pour 1 litre d'eau (chaude)), pour nettoyer les surfaces et les sols
- ✓ Utilisez du vinaigre blanc (et de l'eau) pour désinfecter les zones sensibles (évier, lavabos, WC), laver les vitres, la vaisselle.
- ✓ N'oubliez pas que le propre n'a pas d'odeur ! Donc pas besoin de produits qui « sentent bons » pour nettoyer la maison. Les huiles essentielles sont à éviter car étant très concentrées elles peuvent être toxiques lorsqu'elles sont rejetées dans l'environnement. Leur fabrication est aussi très consommatrice de ressources (énergie, matière première).
- ✓ Récupérez les cendres d'une cheminée (chez vous ou chez un proche à Noël, quelques centaines de grammes suffisent pour une année entière !), ajoutez 50gr de cendres à 1 litre d'eau, laissez macérer une nuit et utilisez le mélange pour la lessive (ou bien utilisez le savon de Marseille comme décrit avant).
- ✓ Utilisez des boules de lavage en céramique que ce soit pour le lave-vaisselle ou le lave-linge.

LES ONDES

Nous sommes aujourd'hui entourés de champs électromagnétiques. Ils sont émis par les lignes électriques, les antennes relais, les appareils électroménagers, les lampes, les ordinateurs, les smartphones... Ces ondes présentent [des risques pour la santé](#) lorsque l'on y est trop exposé. Il est donc conseillé de les limiter dans notre habitat. Plusieurs solutions existent sans forcément se séparer de ces appareils.

Les conseils du Robinson :

- ✓ Éteignez la box Wifi la nuit (ok, ça c'est facile quand même ! Sur certaines box vous pouvez même le programmer).
- ✓ Ne laissez pas votre téléphone allumé à proximité de votre tête quand vous dormez.
- ✓ Utilisez un kit mains libres systématiquement.
- ✓ Si vous le pouvez, ne disposez pas les chambres à proximité des sources émettrices (box internet, compteur d'électricité, appareils électroménagers). Évitez de placer des prises de courants à proximité immédiate de la tête de lit et ne faites pas passer un câble dans le mur derrière cette tête de lit.
- ✓ Installez des prises électriques avec interrupteur automatique de champ dans les chambres. Ce dispositif coupe le courant au niveau de la prise lorsque celle-ci n'est pas utilisée. La nuit il n'y a donc aucun champ électrique ni pollution électromagnétique au niveau de la prise (ni de votre tête).

VOUS !

Soyez les acteurs de cette transformation ! Mobilisez les proches autour de vous, votre famille, organisez des défis et fixez-vous des objectifs pour avancer pas à pas. La mise en route peut être lente et décourageante car il faut se poser des questions, réinventer parfois son mode de vie, ses habitudes, mais cette aventure procure énormément de satisfaction in fine et améliore grandement votre qualité de vie ! Dîtes-vous que chaque action accomplie est bénéfique pour vous, vos proches et aussi un peu pour les autres et les futures générations. Et surtout amusez-vous en route, félicitez-vous à chaque nouvelle étape, le chemin est long mais très enrichissant !

« **Le développement durable** est un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs. ». Rapport Brundtland « Notre avenir à tous », 1987, Commission Mondiale sur l'Environnement et le Développement de l'ONU.

lacaserobinson.fr

Conditions d'utilisation : ce document est mis à votre disposition par La Case Robinson sous la licence CC BY-NC-ND 3.0. Vous êtes libre de le diffuser autour de vous à condition de ne pas le modifier, de citer l'auteur "La Case Robinson" et d'intégrer un lien vers le site www.lacaserobinson.fr. L'usage du document à des fins commerciales n'est pas autorisé. Pour toute question, rendez-vous sur le site à la rubrique contact.

LA CHECK-LIST

LES MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION	LE BIOCLIMATISME	LE CHAUFFAGE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matériaux locaux ✓ Matériaux biosourcés ✓ Matériaux bruts ✓ Mobilier d'occasion 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Captez l'énergie du soleil ✓ En été, protégez vos fenêtres <ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantez des arbres ✓ Organisez vos pièces selon la course du soleil ✓ Profitez de l'inertie des parois 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calfeutrez les fuites d'air ✓ Baissez votre chauffage la nuit ✓ Entretenez votre installation (radiateurs, chaudière...) ✓ Récupérez les apports solaires ✓ Prévoyez des travaux d'isolation si nécessaire
LA LUMIÈRE	LA CLIMATISATION NATURELLE	L'EAU
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Favorisez la pénétration de la lumière dans la maison ✓ Utilisez des teintes claires sur vos murs ✓ Choisissez des lampes avec une température de couleur « chaude » entre 3000 et 4000°K. ✓ Evitez les écrans avant le coucher et installez un filtre à lumière bleue. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Protégez les fenêtres du soleil direct <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ventilez la nuit ✓ Brassez l'air à l'intérieur le jour ✓ Utilisez des serviettes humides pour rafraîchir l'air ambiant 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Installez des appareils hydro-économes <ul style="list-style-type: none"> ✓ Réutilisez les eaux pluviales ✓ Favoriser l'infiltration des eaux de pluies ✓ Utilisez des produits ménagers respectueux de l'environnement
LES DÉCHETS	LES PRODUITS MÉNAGERS	LES ONDES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitez d'acheter des produits ayant des emballages en plastiques ✓ Remplacez les sacs plastiques par des bocaux, des sacs en tissu <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilisez un composteur ou un lombricomposteur ✓ Privilégiez les achats d'occasion 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fabriquez vos produits d'hygiène et ménagers ✓ Réduisez les doses de produits en diluant avec un peu d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eteignez votre box internet la nuit <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilisez un kit main libre ✓ Ne laissez pas votre téléphone allumé près de vous quand vous dormez ✓ Installez des prises électriques avec interrupteur de champ