

## 1, 2, 3, JE CONSTRUIS OU RÉNOVE ÉCOLOGIQUE !

FICHES 1-2-3

[mise à jour : 04/2011]



### Pourquoi passer à l'action ?

La maison est un symbole de protection et de sécurité. Elle nous protège du froid, du bruit, du curieux... Mais une construction n'est pas neutre pour l'environnement et la santé de ses habitants. Les impacts négatifs des constructions modernes ont longtemps été négligés. Par exemple : emploi de matériaux qui affectent la qualité de l'air intérieur (colles, panneaux, amiante...) ; contribution aux émissions de gaz à effet de serre importante par les consommations d'énergie ; production impressionnante de déchets de construction ; dommages irréremédiables pour le paysage...

L'« écobioconstruction » ou l'écobiorénovation (« éco » pour le respect de l'environnement et « bio » pour le bien-être et la santé) relève d'une démarche qui vise plusieurs objectifs :

- intégrer au mieux l'habitat à son **environnement** ;
- viser des **performances énergétiques** élevées de l'habitation pour réduire les besoins de chauffage ;
- utiliser des **matériaux sains, naturels, recyclés, locaux...** ;
- recourir aux **énergies renouvelables** et à des équipements efficaces ;
- consommer parcimonieusement les ressources et **réduire les déchets** de construction.

Mais « construire écologique » va au-delà de la protection de l'environnement et de la santé. Il s'agit aussi **du plaisir** d'être entouré de matériaux sains et naturels, **du confort** de se chauffer avec le soleil, **du bien-être** de vivre en harmonie avec la nature. C'est cela aussi « habiter écologique ».

# Comment s'y prendre ?

Les 3 étapes ci-dessous donneront une série de pistes en matière d' « énergies », de « matériaux » et de « confort et santé ». Il est possible d'y puiser des idées pour la conception d'un projet de construction, de rénovation ou plus simplement pour l'entretien et le choix de revêtements, équipements et finitions intérieures.

## Étape 1

- **J'améliore les performances thermiques de la maison.** Première chose à faire en construction comme en rénovation, **j'isole de manière performante** l'habitation. Cela permettra de réduire les dépenses en consommation de chauffage. En fonction de la situation du bâtiment, de son orientation et des surfaces de déperditions thermiques, on pourra évaluer les priorités en terme d'isolation, réduire les volumes à chauffer, augmenter les apports solaires, traquer les fuites, gérer les ponts thermiques, se doter de vitrages performants, etc. Une large gamme de produits d'isolation écologique est aujourd'hui disponible. Ils bénéficient même d'une surprime à l'isolation (fibres végétales, animales ou cellulose).
- Je me dote aussi **d'un système de chauffage performant** : panneaux solaires thermiques, pompe à chaleur, chaudière ou poêle à bois ou à pellets à haut rendement.
- J'opte pour **des énergies renouvelables** (fournisseurs d'électricité verte, panneaux solaires photovoltaïques) **et des équipements économes.**
- **Je gère rationnellement l'eau.** Je réalise des **économies d'eau potable** : douchette et chasse d'eau économique, bonnes habitudes. Je récupère et valorise au maximum **l'eau de pluie.** Je me dote d'un système de traitement des eaux usées.

## Étape 2

- **Je choisis des matériaux écologiques, sains et performants.** En construction durable, il importe de tenir compte de l'ensemble du cycle de vie des matériaux. Outre le fait que les matériaux diffèrent par leurs qualités techniques, ils sont aussi très variables en ce qui concerne les impacts environnementaux lors de leur fabrication ou de leur transport. D'une manière générale, je choisis des matériaux performants, de sources renouvelables, non nocifs, à longue durée de vie, peu énergivores à la fabrication, nécessitant peu d'entretien et potentiellement recyclables.
- Pour **les menuiseries intérieures et extérieures**, je privilégie des bois de production nationale ou frontalière. Je choisis des bois disposant d'un label FSC ou PEFC.
- Pour **les revêtements**, je privilégie des matériaux naturels : planchers massifs, pierres, liège, linoléum, sisal, jonc de mer, etc.
- Pour **les enduits et les peintures**, j'envisage notamment les produits à base d'argile ou de chaux.
- Les labels « natureplus », « NF Environnement », ou encore « l'écolabel européen » peuvent m'aider dans mes choix.

## Étape 3

Le confort d'une habitation est essentiellement le fait du confort thermique, combiné à l'absence de pollutions intérieures.

J'améliore **la qualité de l'air intérieur** :

- Première chose à faire, surtout dans une maison bien isolée, **renouveler l'air de l'habitation**, soit manuellement, soit par un système de ventilation. Certains systèmes permettent même de

ventiler la maison tout en récupérant les calories perdues au travers d'un échangeur de chaleur (ventilation mécanique contrôlée).

- Afin de réduire les pollutions intérieures, **je choisis des matériaux sains** (sans COV présents dans les colles, les peintures, les vernis ; sans pesticides présents dans les produits de traitement du bois ; sans retardateurs de flammes présents dans certains plastiques, etc.)
- **J'entretiens régulièrement les appareils de combustion** (risque lié au monoxyde de carbone). Je limite les pollutions intérieures dues aux activités à l'intérieur de la maison (bricolage, entretien, etc.).
- **Je gère les problèmes d'humidité** (sources de pollutions microbiologiques).

Enfin, je veille au **confort acoustique** et je valorise au maximum les possibilités **d'éclairage naturel** de l'habitation.

## Pour aller plus loin !

### Les publications d'écoconso :

Fiches-conseils :

- n°149 - [Les maisons passives](#)
- n°156 - [Les maisons bioclimatiques](#)
- n°130 - [Redécouvrons la chaux !](#)
- n°131 - [Rénovation et construction à la chaux](#)
- n°151 - [L'argile dans la maison, du sol au plafond !](#)
- n°67 - [Et pourquoi pas les peintures naturelles ?](#)

Dossier de l'Art d'éco... consommer n°61 - [Les peintures naturelles](#)

### Sites web :

- Le cluster écoconstruction : [www.eco-construction.be](http://www.eco-construction.be)
- Le VIBE : [www.vibe.be](http://www.vibe.be)
- Sur l'utilisation rationnelle de l'eau : [www.eautarcie.com](http://www.eautarcie.com)
- Sur les labels bois : [www.fsc.be](http://www.fsc.be) et [www.pefc.be](http://www.pefc.be)
- Les fiches éco-construction de Bruxelles Environnement : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/1-2-3-Je-construis-ou-renove>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/materiaux>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/pollution-interieure-et-sante>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/energie>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [6] <http://www.ecoconso.be/Les-maisons-passives>
- [7] <http://www.ecoconso.be/Les-maisons-bioclimatiques>
- [8] <http://www.ecoconso.be/Redecouvrons-la-chaux>
- [9] <http://www.ecoconso.be/Renovation-et-construction-a-la>

- [10] <http://www.ecoconso.be/L-argile-dans-la-maison-du-sol-au>
- [11] <http://www.ecoconso.be/Et-pourquoi-pas-les-peintures>
- [12] <http://www.ecoconso.be/Les-peintures-naturelles>
- [13] <http://www.eco-construction.be/>
- [14] <http://www.vibe.be/>
- [15] <http://www.eautarcie.com/>
- [16] <http://www.fsc.be/>
- [17] <http://www.pefc.be/>
- [18] <http://www.bruxellesenvironnement.be/>
- [19] [https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fiche123\\_construction\\_V2.pdf](https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fiche123_construction_V2.pdf)

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

