

Sommaire

AVANT-PROPOS	5
--------------------	---

PARTIE 1 **SE LANCER DANS LA DÉMARCHÉ D'AUTOCONSTRUCTION**

Les questions à se poser en amont du projet	10
Le choix de l'autoconstruction écologique	10
Autoconstruction partielle ou totale ?	12
Les démarches à envisager	18
Pour se former	18
Pour s'assurer (assurances chantier et construction)	20
Pour réduire son impact environnemental	22
On se lance !	35
Le choix du terrain	35
Le choix du système constructif	36
La réalisation des plans et le dépôt du permis de construire	51
L'organisation du chantier	54

PARTIE 2 **ORGANISER SON PROJET EN AUTOCONSTRUCTION**

Fondations	66
Les différents types de sols et de fondations	66
En cas de sol stable	67
Si la stabilité du sol n'est pas assurée	69
Fiche 1 Réaliser les fondations d'une petite construction en bois	71
Dalles et planchers	74
Fiche 2 Poser un plancher en bois sur un sol isolé avec du liège	77
Isolation des murs et cloisons	83
Fiche 3 Isoler un mur avec des blocs de chanvre	81
Fiche 4 Isoler un mur avec des panneaux de fibre de bois	84
Fiche 5 Réaliser une cloison isolée	87
Toiture	91
Fiche 6 Isoler un toit par l'extérieur (<i>sarking</i>)	92
Fiche 7 Isoler un toit avec des bottes de paille	96
Fiche 8 Construire un toit végétalisé	100
Fiche 9 Isoler un comble perdu avec de la ouate de cellulose	105
Menuiseries et murs extérieurs	105
Fiche 10 Poser une fenêtre en triple vitrage	109
Fiche 11 Poser un bardage sur un mur isolé par l'extérieur	113
Fiche 12 Réaliser un enduit à la chaux	117

Étanchéité à l'air et ventilation	125
Quel type d'étanchéité ?	121
Deux éléments indispensables en construction écologique : frein-vapeur et VMC.....	123
Fiche 13 Mettre en place un frein-vapeur en sous-toiture.....	127
Fiche 14 Installer une VMC à double flux.....	130
Énergie solaire	134
Orientation et inclinaison	134
Solaire thermique pour l'eau chaude sanitaire.....	134
Fiche 15 Installer un chauffe-eau solaire en thermosiphon.....	136
Fiche 16 Installer un brise-soleil végétal.....	140
Eau	145
Fiche 17 Construire des toilettes sèches	148
Fiche 18 Réaliser un branchement d'eau avec des tubes en PER	151
Fiche 19 Récupérer l'eau d'un bac d'évier	154
Fiche 20 Récupérer l'eau de pluie	157
Fiche 21 Créer une mare	160
Électricité	165
Protection contre les champs électromagnétiques	165
Éclairage.....	166
Fiche 22 Réaliser une petite installation électrique.....	168
Témoignage : une maison à ossature bois en autoconstruction partielle	171
Le terrain et la conception de la maison.....	171
Les recherches préliminaires avant la construction.....	172
Le gros œuvre.....	173
L'autoconstruction : des techniques variées.....	173
Dispositifs thermiques originaux	174
Le chauffage.....	175
L'eau.....	175
Les finitions intérieures.....	176
Budget	176
Partie 3 ANNEXES	177
Où se former ?	178
Organismes et centres de formation.....	178
Chantiers participatifs.....	180
Sources d'informations et bonnes adresses	182
Les Castors	182
Sur les permis de construire	182
Sur les travaux réalisables sans permis de construire	183
Sur l'étude thermique	183
Sur la construction en bois.....	184
Sur la construction en paille.....	184
Sur les matériaux écologiques.....	185
Index	190