

Sommaire

INTRODUCTION	8
ISOLATION, DOUBLAGES ET CLOISONS	11
De doublage en cloison	11
Principes généraux d'isolation phonique	12
• Agressions sonores extérieures • Nuisances sonores intérieures	
Doublage thermique de murs – principes généraux	14
• Mur nord mal isolé, énergie gaspillée • L'indispensable inertie	
• Les parois perspirantes • De la nécessité d'une bonne étanchéité à l'air	
• Isolation extérieure ou intérieure ? • Voie sèche ou humide ?	
Doublage thermique de murs – les solutions humides	21
• Les enduits isolants fibrés : chaux-chanvre et autres techniques	
• Les enduits sur isolants denses • Les briques isolantes en chaux-chanvre	
• Isolant et contre-cloison maçonnée	
Foire aux questions	30
Doublage thermique de murs – les solutions sèches	32
• Ossature bois ou ossature métallique ? • Les isolants • Plaques de plâtre cartonnées ou panneaux fibrés homogènes • Panneaux de particules de bois	
Foire aux questions	40
Cloisons intérieures	41
• Cloisons en panneaux de plâtre ou de gypse • Cloisons en briques crues	
• Cloisons en terre-copeaux • Cloisons en terre cuite, béton cellulaire et autres matériaux • Cloisons en panneaux de paille • Cloisons en panneaux de roseaux	
Foire aux questions	49
À retenir pour les pressés	51
• Doublage thermique en rénovation • Cloisons de séparation	
REVÊTEMENTS POUR SOLS, MURS ET PLAFONDS	55
Haro sur le PVC (polychlorure de vinyle)	55
Les sols	56
• Tapis conventionnel, tapis polluant ? • Les sols synthétiques et textiles autres que le PVC • Les fibres végétales et animales • Le liège « déco » • Linoléum ou lino ?	
• Le bois en revêtement de sol • Les sols minéraux	
À retenir pour les pressés	74
• Comparatif des solutions réellement écologiques	
Les murs	75
Les plafonds	77
Foire aux questions	78

PEINTURES, LASURES, HUILES DURES ET CIRES	81
Composition d'une peinture	81
Vous la prendrez à l'huile ou à l'eau ?	83
La quête du Graal	84
Écologique, la peinture conventionnelle à l'eau ?	84
Et les fabricants de peinture naturelle ?	85
Nos moyens d'action	87
• Intégrité plutôt qu'intégrisme – vision globale • Faut-il pour cela tourner le dos aux fabricants écologiques qui ne s'adaptent pas rapidement ?	
• Quelques conseils pour bien choisir	
Quoi et comment ?	94
• Du soleil dans nos peintures • Peintures, lasures, laques, huiles dures, fonds durs	
• Support ouvert - support fermé • Peindre murs et plafonds • Peindre et protéger des huisseries extérieures • Peindre et protéger du bois non sollicité (lambris, murs intérieurs en planches...) • Traiter sols et plans de travail • Peindre l'acier	
• Traiter des terres cuites de sol non vernies	
Foire aux questions	106
ENDUITS	109
Qu'est-ce qu'un enduit ?	109
La chaux, reine des enduits	110
• Cycle de la chaux, processus de carbonatation • Chaux aérienne (CL) ou chaux hydraulique (NHL) ?	
Chaud la terre	115
Le réveil du plâtre	118
Tadelakt, stucco, sgraffito, un lissé voluptueux	122
Foire aux questions	124
LE MATÉRIAU BOIS EN INTÉRIEUR	127
Les meubles « zapping »	127
• Formidables, les années Formica ? • Ne tombons pas dans le panneau du mélaminé • Urée-formol pour les 3 plis • Contreplaqués et lamellés-collés	
• MDF, HDF	
Le bois massif	129
• Le Bois Réifié	
Ça cartonne !	131
Protection du bois contre les xylophages	132
Le décapage du bois	135
Le collage du bois	136
• Les colles à bois chimiques • Les colles non chimiques pour bois	
• Les futurs substituts des colles à bois chimiques	
ANNEXES	138
• Normes • Labels • Glossaire et abréviations • Quelques ouvrages parmi d'autres • Webographie • Les professionnels cités • Index	