

# Sommaire

Introduction..... 6

**1** Qu'est-ce qu'une peinture ou un enduit naturel ?..... 11

Une formule éprouvée depuis des millénaires ..... 12

Les liants..... 15

Les liants d'origine minérale • Les liants d'origine végétale •  
Les liants d'origine animale

Les charges ..... 22

Les charges d'origine minérale • Les charges d'origine végétale

Les diluants ..... 27

Les essences de cèdre, d'eucalyptus et de thym • L'eau • Les essences  
d'écorce d'agrume • L'essence de térébenthine

Les adjuvants..... 30

Agent siccatif • Agent mouillant • Agent conservateur •  
Agent rétenteur d'eau • Agent épaississant et agglutinant • Agent fixateur

Pourquoi utiliser des produits naturels ? ..... 32

Pour la santé du bâti • Pour la santé de l'habitant • Pour la santé de  
l'environnement • Les autres avantages des peintures et enduits naturels

Fabriquer ses produits ou utiliser des produits prêts à l'emploi? ... 38

**2** Cahier de recettes ..... 41

Préparer les pigments..... 42

Les peintures à l'eau..... 45

La peinture à la caséine • La peinture à l'argile • La peinture à la chaux ou  
badigeon • La peinture à la fécule de pomme de terre • La détrempe ou  
peinture à la colle • Peinture amusante pour enfants, pochoir, frise (genre  
gouache) • Glacis à l'eau pour patine • La cire saponifiée

Les peintures à l'huile..... 62

L'huile pour boiserie • La cire • La laque ou peinture à l'huile • Glacis à l'huile  
pour patine sur menuiserie • Décapant pour peinture

Les enduits.....	70
Enduits de rebouchage • Enduit de finition à la chaux • Stucs à la chaux • Enduit à l'argile ou enduit en terre • Enduit à l'huile	

### 3 Mise en œuvre de travaux de peinture et enduit .....85

Avant travaux .....	86
Préparation des supports • Chronologie des travaux • Rassembler ses outils • Évitez les déchets, recyclez • Quelle couleur choisir ?	
Comment appliquer une peinture ?.....	96
Travaux de peinture sur sol en bois .....	100
Préparation d'un sol en bois • Finition sur sol en bois	
Travaux de peinture sur menuiserie en bois .....	106
Préparation des menuiseries avant peinture • Finition sur menuiserie en bois	
Travaux de peinture sur métal .....	114
Préparation de partie métallique avant peinture • Finition sur partie métallique	
Travaux de peinture sur mur et plafond .....	120
Préparation des murs et plafonds avant peinture • Finition en peinture sur les murs et plafonds	
Travaux d'enduit de finition .....	132
Préparation des murs pour enduit de finition • Enduits de finition	
Conclusion .....	149

### 4 Annexes.....151

Glossaire .....	152
Carnet d'adresses .....	156
Bibliographie.....	157
Index .....	158