



APPROCHE SANITAIRE DU BÂTIMENT

L'habitat fut longtemps respecté, voire vénéré par nos prédécesseurs. Nous retrouvons cette sagesse qui nous fait tenir compte des valeurs essentielles au maintien de notre équilibre vital. Une construction abritant la vie doit être perméable à celle-ci et en harmonie avec elle. L'amélioration de la qualité de votre habitation passe par trois points d'action :

LE PLAN PHYSIQUE, par :

- **l'aménagement des pièces en fonction des zones bénéficiant de la meilleure vitalité**
 - * mobilier
 - * distribution, cloisonnement.
- **la régulation des fonctions d'échange de la construction avec son milieu**
 - * isolation et chauffage
 - * entrée de lumière et du rayonnement solaire
 - * respiration des parois et ventilation
 - * gestion de l'hygrométrie
 - * contact avec les éléments de la terre.

LE PLAN VITAL, par :

- le travail sur les formes, qui doivent être en harmonie avec les modèles à la base de la vie
- l'utilisation de matériaux issus de ces modèles (fibres naturelles) ou proches de ceux-ci
- la participation active des plantes et d'autres êtres vivants dans l'habitat, qui font bénéficier l'ambiance de leur propre vitalité.

LE PLAN EMOTIONNEL, par :

La gestion de la relation entre le lieu et les êtres qui y vivent, et qui a été mise en valeur lors de nos études, révélant une réelle "psychologie de l'habitat". Le rejet de son lieu de vie par l'habitant se retourne généralement contre celui-ci, et nous avons eu l'occasion de constater que, dans les maisons qui par ailleurs ne comportaient pas de désordres importants, le simple changement d'attitude des occupants vis-à-vis de leur habitation modifie leur qualité de vie et même améliore leur santé.

L'équilibre de ces trois points favorise le mieux vivre dans la maison.

ENVIRONNEMENT EXTERIEUR

Les valeurs de champs électrique alternatif 50 hertz couramment admises en prévoyance pour la santé sont respectivement de 30 Volt / mètre et 30 nano Tesla.

Il conviendra de veiller à l'installation électrique, et d'appliquer les points suivants :

- Contrôle de la prise de terre
- Débranchement des appareils électriques qui ne sont pas en fonctionnement.
- Installation d'interrupteurs bipolaires sur les lampes de chevets et les groupes d'appareils.
- Mise en place de relais disconnecteur de réseau sur les lignes des zones de repos.

VENTILATION

Un renouvellement minimal d'un volume d'air par heure est nécessaire.



La ventilation peut se faire :

- soit de façon naturelle, par dépression en colonne d'air (1.3 Vol/h)
- Soit de façon mécanique, par extraction motorisée (1 Vol/h).

Les pièces sèches ou pièces principales doivent être équipées de bouches d'arrivée d'air frais à débit auto réglable (en cas de vent) ou hydroréglable (tient compte de l'humidité). En général, ces bouches sont installées sur les menuiseries extérieures. Les pièces humides : W-C, salle de bains, douche, cuisine doivent être équipées de bouches d'extraction en partie haute. Les portes de communication doivent être rabotées en partie basse pour laisser un passage libre d'au moins 15 mm.

Notons qu'un renouvellement d'air bien géré, lorsque les locaux sont occupés, ne cause que très peu de dépenses supplémentaires de chauffage, car il permet d'éliminer l'humidité excessive et les impuretés de l'air qui, elles, sont "consommatrices de chaleur".

Une mise en oeuvre convenable permet en outre d'améliorer :

- l'ionisation de l'air
- l'oxygénation des pièces
- l'évacuation des charges hygrométriques
- une circulation convenable des masses d'air permettant de mieux lutter contre les condensations en surface.

Sont particulièrement à soigner en ce sens :

- les salles de bains, les W-C, la cuisine.
- le séjour
- les chambres à coucher.

HYGROMETRIE

L'hygrométrie concerne le taux d'humidité relative (HR) de l'air dans une habitation. Celui-ci peut supporter une certaine quantité d'eau dans sa composition. Au-delà de cette dose, on dira que l'air est saturé (HR = 100 %). La valeur d'équilibre relatif de l'eau dans l'air varie en fonction de la température. En général, à 20°C, l'humidité devrait être d'environ 65 %.

Régulation

Matériaux : toutes les matières végétales sont d'excellents régulateurs d'humidité, ainsi que le plâtre. Les bois d'oeuvre, meubles, parquets (non vitrifiés), lambris, objets décoratifs, poteaux, poutres, participent de façon particulièrement active aux échanges de l'eau dans votre habitat. Lorsque l'humidité relative de l'air s'élève brusquement, les masses de bois en présence vont absorber les molécules excédentaires d'eau, qu'ils restitueront lorsque l'ambiance de la pièce deviendra trop sèche.

Saturateurs

En période hivernale, quand fonctionne le chauffage (sauf chauffage à bois), les pièces auront tendance à atteindre un niveau d'humidité relative bas ; la pose de saturateurs (s'ils sont régulièrement entretenus) peut apporter une solution efficace pour un rééquilibrage. On préférera les bacs disposés horizontalement sur l'appareil chauffant plutôt que ceux qui sont suspendus qui ont une moindre surface d'évaporation ; Nous conseillons l'emploi de la céramique, qui contrairement aux matières plastiques, est perméable aux échanges hygrométriques.



AMENAGEMENTS – MATERIAUX

Les matériaux que nous conseillons sont ceux qui respectent l'équilibre des éléments naturels de l'environnement.

Nous pouvons en déconseiller et en particulier en regard des problèmes :

- d'électricité statique (revêtements synthétiques, PVC, vernis,...)
- de radioactivité (certains grès émaillés, faïences,...)
- de pollution chimique (colles phénoliques, lindane, formaldéhyde,...)
- de feu
- de propriétés allergènes (microfibres de silice...)
- de propriétés cancérigènes (fibres d'amiante,...)
- d'accumulation de charges (polystyrène,...)
- d'imperméabilité (régulation hygrométrique impossible).

On préférera les matières issues de fibres telles que :

- lin, laine, coton, jute, soie
- viscose, latex
- fibre coco, sisal, algues
- bois et dérivés naturels
- paille pressée, liège

ou en équilibre physique à la surface du sol :

- argiles, terre (cuite)
- grès et conglomérats
- rochers calcaires ou pierre coquillière, marbres

Dans tous les cas on veillera à respecter si possible l'orientation et les polarités naturelles des matériaux mis en oeuvre, qui ainsi se conserveront nettement mieux, et vous apporteront leur pleine vitalité.

Isolants

Privilégier les matières perméables aux rayonnements :

- panneaux de fibres de coco, cellulose
- vermiculite (éventuellement)
- liège autoclavé ou en granulés
- fibre de roche.

Habillage

- privilégier le bois en panneaux, planches ou lambris
- par endroits, lorsqu'on voudra disposer de surfaces à tapisser, on pourra mettre en oeuvre des plaques de plâtre composées à partir de gypse naturel
- plaques de fibre de cellulose
- en cas d'utilisation de panneaux agglomérés, attention aux émissions de formol irritant, allergène et mutagène. Demander la qualité E 1, bénéficiant d'un contrôle concernant la qualité de la colle utilisée.
- les panneaux en latté ou multiplis qualité intérieure, contenant moins de colle que les agglomérés, sont un compromis acceptable en général.

Finitions

Les peintures et produits de traitement du bois seront choisis dans la gamme des produits biologiques (ex : BIOFA). L'ensemble de ces matériaux, correctement mis en oeuvre, constitue un apport appréciable de vitalité au bâtiment.

TRAITEMENT DES BOIS

Outre son aspect décoratif exceptionnel, le bois dans l'habitat joue un rôle essentiel, en particulier dans ces domaines :

- régulation de l'humidité ambiante par son excellent pouvoir d'absorption des excès d'eau dans l'air, et de restitution lorsque l'ambiance devient trop sèche



- respiration des parois par ses qualités de transparence aux échanges gazeux
- normalisation de la température de surface des parois et réduction des chocs thermiques

Il convient donc de faire très attention à bien choisir les produits de traitement ou de décoration qu'on utilise sur ce matériau, qui ne doit être étouffé dans aucune de ses qualités précitées. On fera particulièrement attention à éviter les composants et charges actives entrant dans la formule des produits utilisés, qui peuvent avoir les actions déstabilisantes qui suivent :

- imperméabilisation à l'eau et à la vapeur d'eau (cas de beaucoup de peintures, vernis, vitrificateurs, etc...)
- toxicité biochimique pour les individus, les animaux et l'environnement (solvants, fongicides, insecticides).
- volatilité de charges actives, qui peuvent dans certains cas rester dangereuses pour la santé en ambiance confinée plusieurs années après le traitement.
- odeurs désagréables, souvent dues aux solvants pétroliers
- problèmes électrostatiques par piégeage des ions légers de l'air environnant.

Produits naturels

On utilisera donc de préférence, lorsque les bois restent accessibles et visitables en extérieur, et pour tous les ouvrages en intérieur, des produits naturels de traitement et de décoration. Ceux-ci sont en général composés de :

- extraits d'agrumes
- huiles essentiels
- résines balsamiques
- huile de lin
- cendres végétales
- sels de bore
- cire d'abeille
- térébenthines naturelles
- alcool
- colorants végétaux ou minéraux
- amidons
- silicates
- caséine.

Tous ces produits issus de la nature, en équilibre biochimique dans le milieu ambiant, sont tous compatibles avec le bois et ses propriétés.

ZONE DE NUIT

Chambres a coucher

Placer les lits hors des zones de cumul de phénomènes détectés - Veiller à préserver cette zone de toute perturbation électrique, due en particulier aux éléments suivants :

- radioréveil à quartz à la tête du lit
- meubles ou accessoires métalliques
- chaîne HI-FI, radio ou T.V. constamment branchée
- fils électriques non blindés et non reliés à la terre à même le sol
- lampe de chevet mal branchée (ampoule restant en phase).
- matelas à ressorts métalliques qui, dans les champs magnétiques dus au courant 50 HZ, se comportent comme des bobinages
- variateurs électroniques (rayon du champ magnétique perturbateur de 1 m 50 à 2 m 50).

Nous conseillons l'utilisation d'interrupteurs bipolaires pour les lampes de chevets et luminaires.

Literie

D'une manière générale, préférer :

- les sommiers en bois
- les matelas en mousse de latex
- les draps en lin ou en coton



- les couettes et dessus de lit en plume ou duvet.

Éviter :

- les couvertures chauffantes
- les éléments de base de tissu ou mousse acrylique, qui ne permettent pas de bons échanges de l'énergie vitale du corps avec son milieu
- les sommiers et matelas à ressorts métalliques.

MASSES METALLIQUES

Toute masse métallique se comporte comme un amplificateur de perturbations. Les appareils électroménagers et autres éléments de mobiliers métalliques devront faire l'objet des précautions suivantes :

- éviter les zones perturbées, dont ils peuvent augmenter les nuisances
- ne pas les disposer à l'aplomb des lits.
- veiller à leur parfaite mise à la terre (même s'il n'y a pas de moteur).

D'autre part, on aura intérêt à ne pas conserver "de bric à brac" métallique inutile. Il faut noter que l'on observe souvent une "mise en résonance" des objets (surtout les grilles, tubes, etc...) sur le plan des ondes radioélectriques. Ils peuvent alors devenir à leur tour des émetteurs d'autant plus perniciose que l'on ne ressent pas d'effet sensible immédiat.

Cas particulier des miroirs :

- toute surface réfléchissante se comporte en regard de la santé des habitants d'une manière très particulière. En effet, si un miroir renvoie les ondes lumineuses, il a aussi la propriété de réfléchir un très large spectre de rayonnements : ultraviolets, infrarouges, ondes radioélectriques, T.V.,....
- d'autre part, un miroir est conducteur de champs électrostatiques et accumule aisément les charges, jouant le rôle d'un véritable condensateur.

Il convient par conséquent d'être prudent quant à l'implantation de miroirs de grande taille dans l'habitat.

Le respect de l'ensemble de ces conseils, ainsi que la conception et la réalisation soignées des aménagements, peuvent apporter à votre habitat un mieux important et y améliorer sensiblement le bien-être.

Bernard ARDITTI