

D A N P H I L L I P S

UNE

MAISON

SAIN ET

NATURELLE

DUNOD

Maison
magazine

Sommaire

1 Principes écologiques 6

- Pourquoi l'éco-logis ? 8
- Les concepts de base 10

2 Les éléments essentiels 16

- L'état des lieux 18
- Créer de l'espace 20
- Faire entrer la lumière 25
- Purifier l'air 29
- Économiser l'eau 33
- Chauffer sa maison 37
- Conserver la fraîcheur 43
- Couleurs, textures et motifs 46

3 Les éco-matériaux 50

- Qu'est-ce qu'un éco-matériau ? 52
- Les fondations 54
- Les revêtements de sol 56
- Les murs intérieurs 65
- Les matériaux extérieurs 71
- Le mobilier 74
- Les tissus 80

4 Des pièces à vivre 84

- Entrées, couloirs et escaliers 86
- Le salon 90
- La cuisine 96
- La salle à manger 104
- Les chambres 108
- La salle de bain 114



- Le bureau 124
- Studios et chambres meublées 128
- Vivre au sous-sol 130
- Les combles 132
- La véranda 134

5 Les personnes et les animaux 136

- Les bébés 138
- Les enfants 142
- Les adolescents 146
- Les jeunes adultes 147
- Les seniors 148
- Les animaux 150
- Les allergies 152

6 L'entretien 154

- Entretien et réparer 156
- La propreté 161
- Les produits d'entretien 164
- La gestion des déchets 168
- L'élimination des nuisibles 170

7 Guide de l'éco-classification 172

- Adresses et contacts utiles 184
- Index 188
- Crédits photographiques 192