

LIONELLE NUGON-BAUDON
ÉVELYNE LHOSTE

TRUCS ET ASTUCES POUR UNE MAISON ÉCOLO



040834



MARABOUT

LIONELLE NUGON-BAUDON
ÉVELYNE LHOSTE



040834

EC 100

②

TRUCS ET ASTUCES POUR UNE MAISON ÉCOLO



040834

MARABOUT

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
BIEN CHOISIR SON LIEU D'HABITATION	13
Les critères à prendre impérativement en compte ..	13
Le plomb et la qualité de l'eau	17
La pollution atmosphérique	
Le bruit	30
Le radon	34
Les champs électromagnétiques	39
Les composés organiques volatils (COV)	44
AMÉNAGER ET RÉNOVER SA MAISON	57
Les peintures	58
Les papiers peints et tissus muraux	64
Moquette, plastique, parquet ou carrelage?	67
DÉTECTER ET TRAITER L'HUMIDITÉ	75
MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE	87
Comment maîtriser sa consommation d'énergie? ..	88
Les énergies renouvelables, qu'en est-il?	92
L'isolation	111

8 / *Trucs et astuces pour une maison écolo*

LUTTER CONTRE LES NUISANCES SONORES	121
Les nuisances sonores	121
BIEN CHOISIR LES PRODUITS D'ENTRETIEN ET DE JARDINAGE	141
Les produits d'entretien pour la maison	142
Les « recettes » de substitution	155
Les produits de jardinage	166
Des recettes efficaces et écologiques contre les ravageurs	174
Des envies de verdure qui ne doivent pas se transformer en menaces	183
Les dangers des produits d'entretien de piscine	192
LUTTER CONTRE L'ALLERGIE	201
Quels sont les remèdes domestiques contre l'allergie? .	202
AMÉNAGER UNE MAISON POUR LES VIEUX JOURS	221
CONSEILS, AIDES FINANCIÈRES ET ADRESSES UTILES	235
12 conseils simples à retenir dans tous les cas	235
Les aides financières	240
Adresses utiles	242



TRUCS ET ASTUCES POUR UNE MAISON ÉCOLO

Toutes les clés pour rendre
son environnement domestique
le plus sûr et le plus écologique
possible.

Faut-il véritablement avoir peur des ondes électromagnétiques ? Le chauffage le moins cher et le moins polluant est-il le meilleur ? Quelles sont les recettes naturelles pour entretenir sa maison et son jardin ?

Voici **toutes les réponses à ces questions concernant votre environnement domestique**, avec les options qui s'offrent à vous, leurs incidences d'un point de vue **pratique** et **financier** mais aussi en termes de **sécurité** et de **santé**.

LIONELLE NUGON-BAUDON est docteur en biochimie, diplômée en bactériologie de l'Institut Pasteur. Elle a dirigé durant plusieurs années une équipe de recherche. Elle est aussi l'auteur de *Écocitoyen: à vous d'agir!*

ÉVELYNE LHOSTE est docteur en physiologie et titulaire d'un diplôme de recherche en biologie humaine. Elle collabore aussi régulièrement à des ouvrages pédagogiques et de vulgarisation.

5,90 € prix TTC France
40 8101 4

ISBN : 978-2-501-05676-2



9 782501 056762

MARABOUT
VIE QUOTIDIENNE

marabout.com