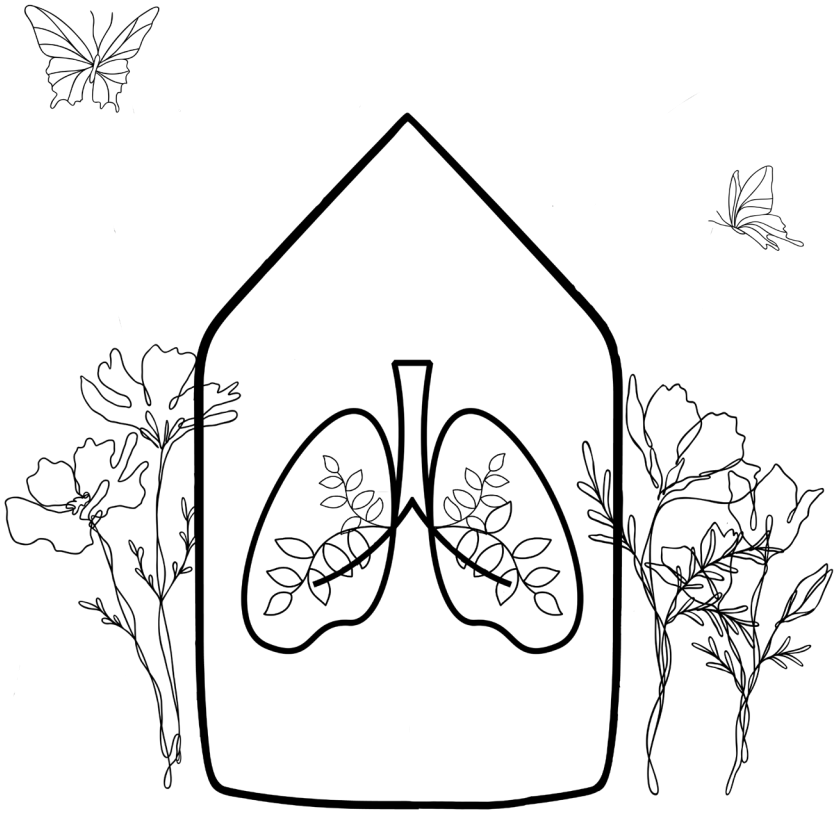


HABITER ET SANTÉ

Vers un cadre de vie respectueux de l'être humain et de son environnement

31 Haute-Garonne
c|a.u.e

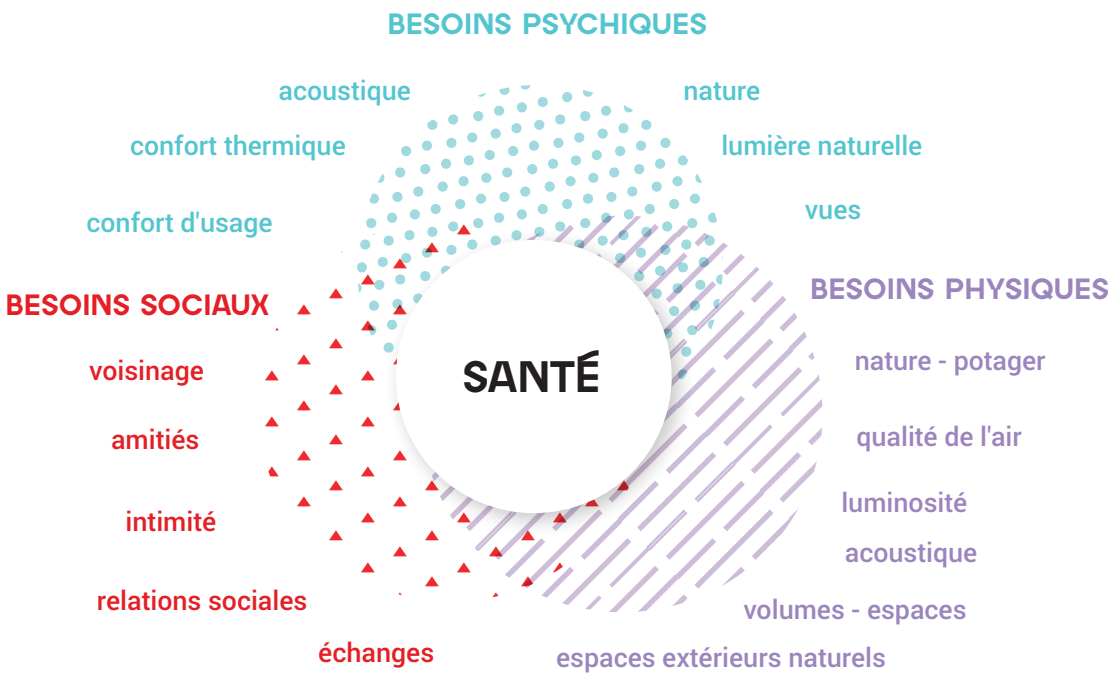
QU'EST CE QUE LA SANTÉ ?

La santé, le bien-être est une notion qui croise plusieurs paramètres et nécessite une approche globale et transversale.

La santé

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».
Physique et psychique car l'être humain est vulnérable aux caractéristiques de ses différents espaces de vie intérieurs ou extérieurs. Sociologique car nous avons besoin des autres pour vivre et se développer (sentiment d'appartenance) et accroître l'estime de soi.
Chaque individu est différent par sa culture, sa personnalité, ses habitudes de vie, le contexte social dans lequel il évolue etc. Cette notion a donc une part subjective.

Maisons écologiques et bioclimatique - Carole Halais architecte (31) © Halais architecte



De quoi dépend le bien-être dans mon habitat et son environnement ?

- La **lumière** naturelle influence l'ensemble des fonctions biologiques et améliore le tonus, la vitalité, le sommeil, la concentration et les performances cognitives. Elle réduit la fatigue et le stress.
- Une bonne **qualité de l'air** diminue les risques de problèmes respiratoires, cardiovasculaires, les irritations, les risques de cancers, etc.
- Le **lien à la nature** influence les fonctions biologiques et réduit la fréquence cardiaque, la pression artérielle, le stress, les émotions négatives. Il augmente entre autres la vitalité et l'énergie.
- Un bon environnement **acoustique** réduit les risques cardiovasculaires, la pression artérielle, le stress et améliore le sommeil et les performances cognitives.
- Les **matériaux** peuvent être à l'origine de multiples pathologies, notamment cancéreuses, troubles de la reproduction et du développement à cause des émissions de Composés Organiques Volatiles COV, fibres, Perturbateurs Endocriniens PE...
- L'exposition prolongée aux **ondes électromagnétiques néfastes** tels que 4G, 5G, wifi, bluetooth, lignes hautes tensions... qui peuvent créer des désordres biologiques.
- Le **confort hygrothermique** : voir document *«Habiter et Confort»* lien interactif.

Maison - Michel et Miquel Architecte (31)
© Michel et Mique architectes

+46 min de **sommeil** si le bureau est convenablement éclairé par de la **lumière naturelle.**

+3 à18% de **gain de productivité** grâce à une **bonne ventilation.**

+6 à15% de productivité après la **végétalisation** intérieure et / ou extérieure.

66% de **réduction des performances** en cas de **nuisances sonores.**

Sources : Études universitaires américaines -2020

COMMENT AGIR ?

En tant que porteur de projet, vous pouvez œuvrer pour que votre construction, votre réhabilitation, votre extension, votre aménagement de jardin soient les plus sains et le plus respectueux possibles de l'environnement et de l'être humain. Pour cela, vous pouvez vous engager en mettant en œuvre divers principes :

Actions sur mon environnement extérieur

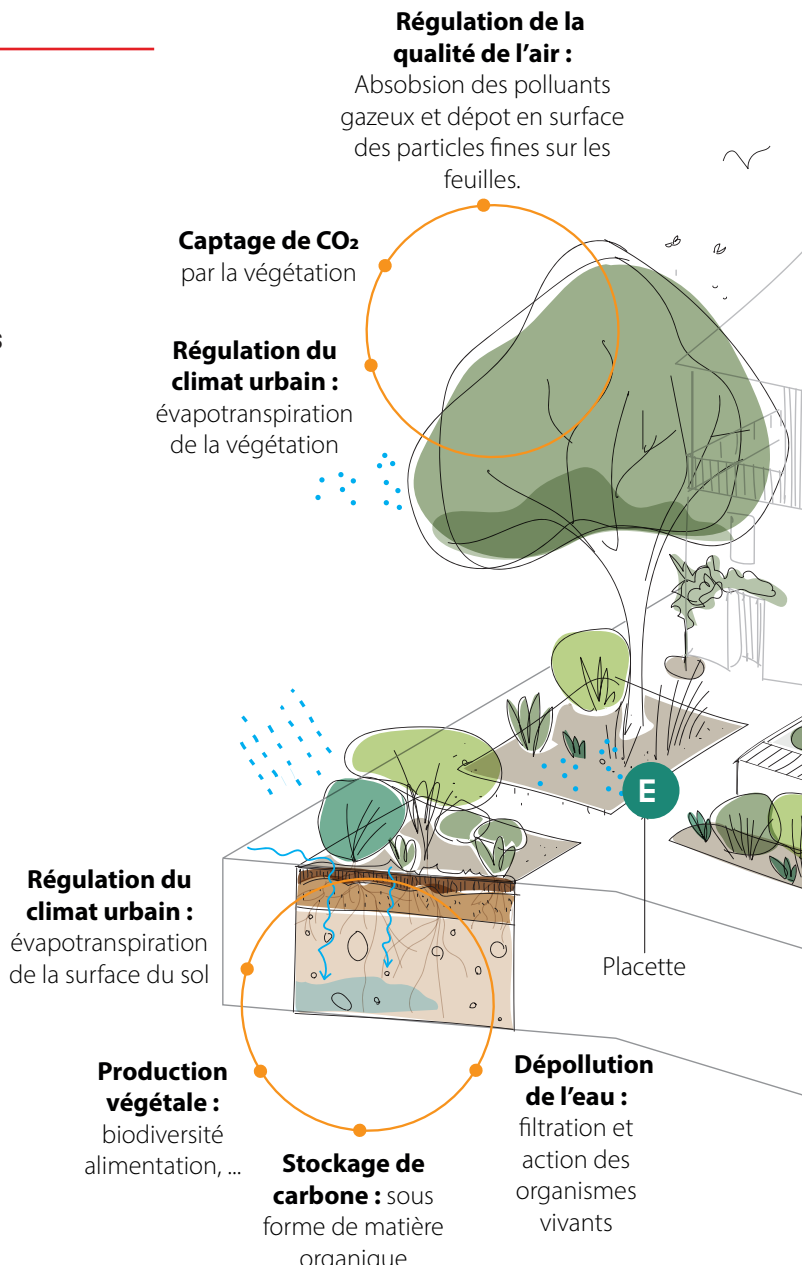
A Mettre en œuvre suffisamment d'**ouvertures** permet d'offrir des **vues** et une **ventilation naturelle**.

B **Végétaliser** et **dés-imperméabiliser** les **jardins**, les **cours**, les **clôtures** et les **terrasses** permet de rafraîchir le climat urbain en apportant ombrage et évapotranspiration du sol et de la végétation. Cela offre une vue qualitative et une meilleure qualité de l'air.

C **Jardiner** constitue une activité physique bénéfique à l'Homme et renforce la **biodiversité** : végétaux à utilité médicale/médicinales, pollinisation indispensable à notre alimentation.

D Mettre en œuvre un **potager** est une source d'approvisionnement pour une **alimentation saine** et à portée de main.

E **Végétaliser** les **placettes**, les **pieds de trottoirs** et les **clôtures** permet de réduire les effets d'îlot de chaleur et contribue à une meilleure qualité de l'air tout en offrant des espaces de rencontre plus agréables. (cf. «*Permis de végétaliser*»).



i Le Radon

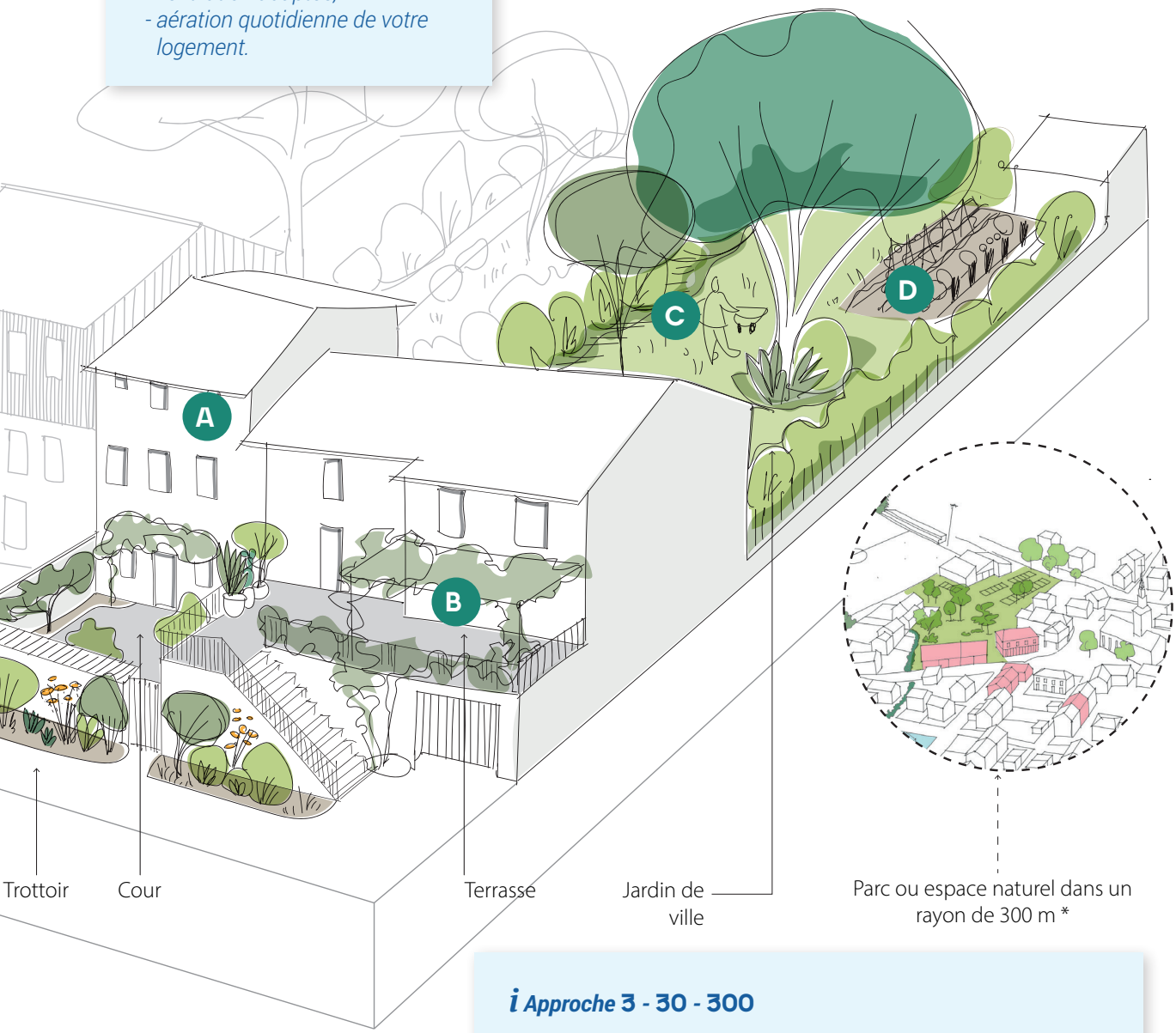
Dans certaines communes d'Occitanie, vous pouvez être exposés au radon. C'est un ***gaz radioactif*** *(sans odeur) présent naturellement dans le sol (essentiellement des zones composées de granit, schiste et grès.*
Il peut s'accumuler dans votre habitat et atteindre des concentrations élevées, ***néfastes pour l'être humain****.*
Quelques actions simples peuvent être mises en œuvre :
- travaux d'étanchéité des fissures,
- ventilation adaptée,
- aération quotidienne de votre logement.

i Zérophytho

Un traitement à base de produits naturels peut être nocifs pour l'Homme. *Les produits phytopharmaceutiques de biocontrôle ont un usage réglementé. Certains ne sont utilisables que par des professionnels.*

i Allergie et toxicité

Tous les végétaux ne sont pas bénéfiques pour la santé !
Soyez vigilants aux pollens allergisants, aux baies et feuilles toxiques, ...



i Approche 3 - 30 - 300

Dans l'objectif de bénéficier de villes plus résilientes, vertes, équitables et saines ainsi que pour répondre au besoin de l'être humain d'être en contact avec la nature (santé et bien-être), le Dr. C. Konijnendijk a introduit l'approche 3-30-300. Elle consiste à :
- voir ***3 arbres****,*
- se déplacer dans quartiers avec ***30% de couverts arborés****,*
- vivre à moins de ***300 m d'un espace vert****.*

Actions sur mon environnement intérieur

A Dimensionner les **ouvertures** pour faire pénétrer la **lumière naturelle** à l'intérieur.

B Privilégier la **ventilation naturelle** pour une bonne **qualité de l'air.**

C Installer des **équipements adaptés** pour une bonne **qualité de l'air** et une **gestion** correcte de l'**humidité**.

D Mettre en œuvre des **isolants performants** et **biosourcés** pour limiter les sources d'émissions de COV, PE, fibres, ... tout en offrant un confort thermique optimal.

E Choisir des **matériaux de construction** locaux, **peu émissifs** de COV, PE ou fibres et non nocifs pour l'Homme.

F Choisir du **mobilier** conçus à partir de **matériaux locaux peu émissifs** de COV, de PE ou de fibres.

G Mettre en œuvre des **matériaux performants acoustiquement** pour limiter les nuisances sonores extérieures et intérieures.

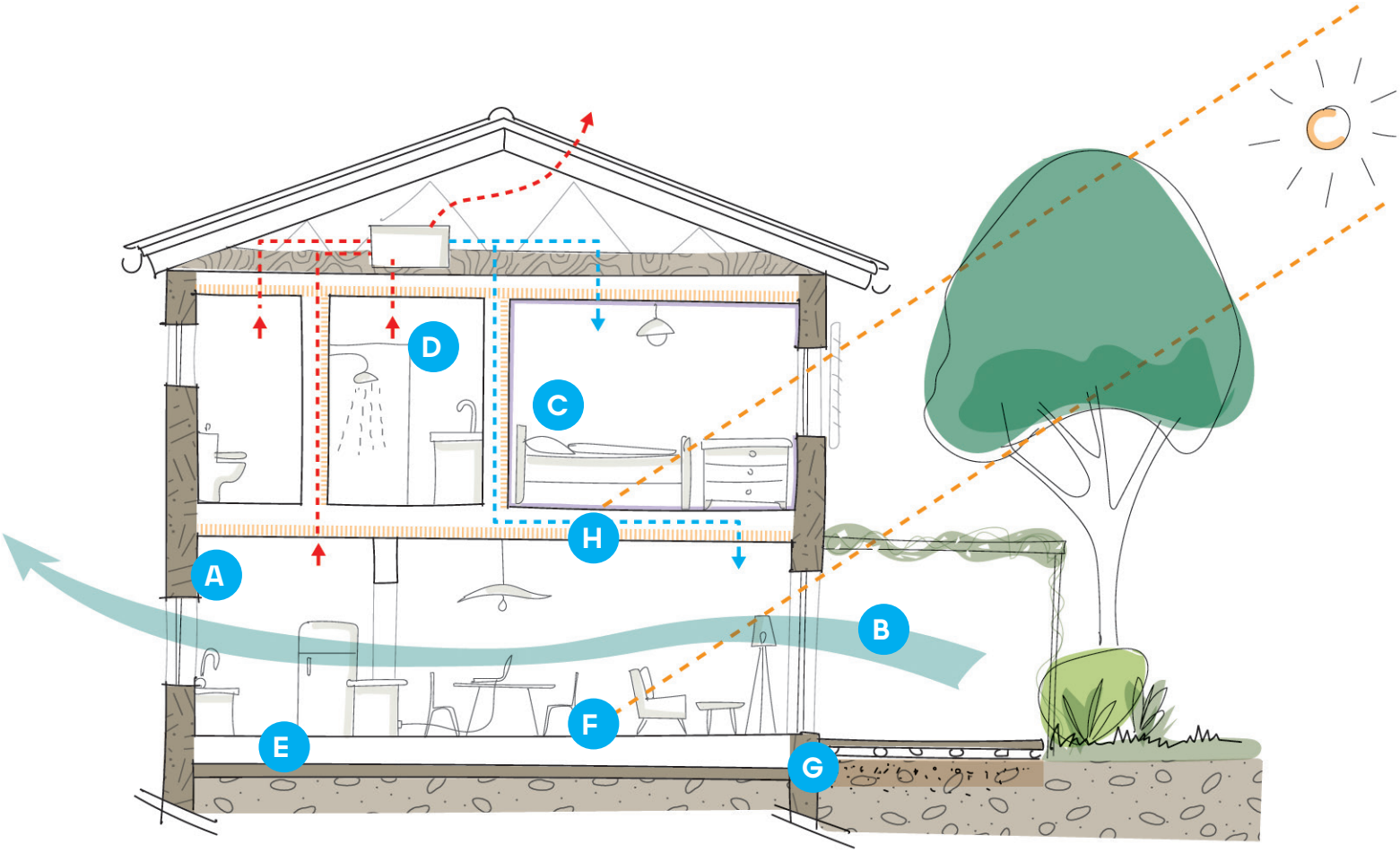
H Préférer les **réseaux filaires** afin de limiter l'impact des ondes électromagnétiques et mettre en œuvre une **installation électrique** aux normes (penser à faire vérifier votre installation).

***i* Stop aux idées reçues sur les matériaux durables**

Un matériau recyclé ou réemployé n'est pas toujours sain.
Attention à la composition et aux possibles émissions de COV, PE, etc.

Un matériau écologique n'est pas forcément sain.
C'est un matériau économe en énergie, en matières premiers recyclables et non préjudiciables pour l'environnement.

*Un **matériau naturel** n'est **pas toujours sain.***
Par exemple, l'amiante.



Astuces

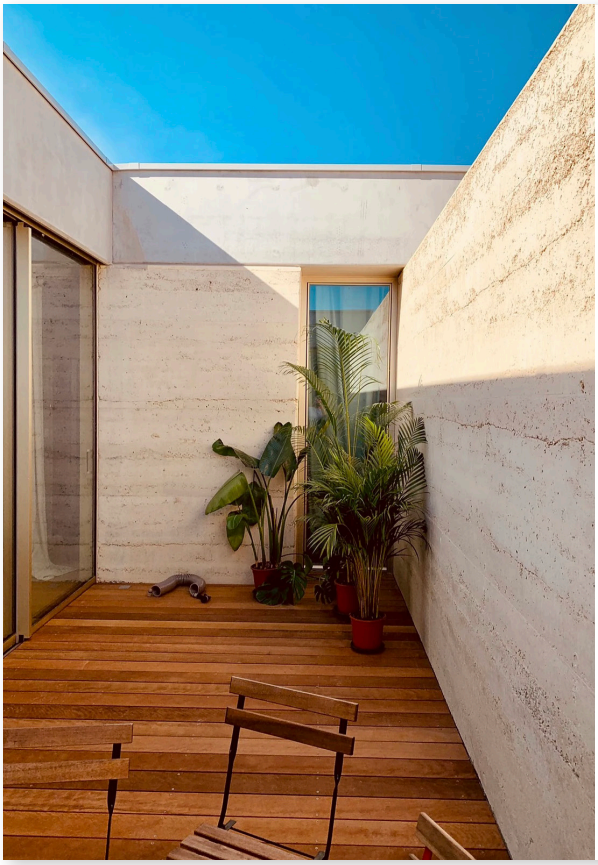
Monter vos meubles dans un espace aéré et les **intégrer** dans l'habitation **après un mois d'aération** pour limiter l'impact des COV, PE, émissions nocives, etc.

Penser à **aérer naturellement votre logement** et ce, quotidiennement, permet de renouveler l'air intérieur ; même si vous avez une ventilation mécanique.

Entretenir vos équipements notamment la ventilation et ses grilles pour bénéficier d'une qualité de l'air optimale (sans humidité excessive).

Par précautions, **prévoir des prises Ethernet**, RJ45, ... pour éviter d'avoir recours au wifi, bluetooth, 4G et 5G.

Choix des matériaux bénéfiques à la santé (liste non exhaustive)



. **Terre crue**
naturelle / renouvelable / recyclable à 100%
+ thermique
+ hygrométrique
+ faible énergie de fabrication
- sensible à l'humidité
Types de mises en œuvre : pisé, adobe, enduits, bauge, torchis, béton de terre, BTC Brique de Terre Compressée

. **Terre cuite**
naturelle / réutilisable / réemployable
+ thermique - hygrométrique
- énergie fabrication

. **Pierre**
naturelle / réutilisable / réemployable
+ bonne inertie
+ pérennité et résistance
! attention à la provenance des pierres

Béton de terre de site banché, maison d'habitation - 310 Architecture C. de Pérignon
© Caroline de Pérignon

. **Enduits et peintures à la chaux**
La chaux agit sur la qualité de l'air
+ antiseptique
+ bon comportement face à l'humidité (imperméable à l'eau mais perméable à la vapeur d'eau.)

. **Peintures à la chaux :**
Si elle est alcaline, attention à sa mise en œuvre
+ bon écobilan

. **Peintures dites «naturelles» (d'origine végétale ou minérale)**
Les solvants contiennent souvent de la térébenthine, des terpènes d'agrumes ou des essences d'aromates.
+ bon écobilan
+ moins nocives que les peintures classiques

Enduits intérieurs à la chaux, maison d'habitation - Prax Architectes
© Prax Architectes

. **Bois**
naturel / renouvelable / recyclable / réemploi
+ longévité
- manque d'inertie
! attention aux traitements et aux colles

. **Paille**
naturelle / renouvelable
+ thermique
+ bon écobilan

. **Chanvre**
naturel / renouvelable
+ thermique
+ bon écobilan

. **Linoléum**
naturel , recyclable, écologique
+ hygiénique
+ antistatique
+ qualités acoustiques

Au-dessus et ci-contre : Bardage, cloisons, menuiseries, mobiliers... en bois, socle en béton cyclopéen, maison d'habitation - Prax Architectes
© Prax Architectes

Aller vers le projet

Loi Labbé

L'objectif de cette loi est de protéger notre santé et préserver l'environnement et la biodiversité.
L'usage de produits phytopharmaceutiques de synthèse est interdit.
De nouvelles habitudes pour entretenir le jardin peuvent être prises :

- pailler ou accueillir la végétation spontanée, plutôt que désherber ;
- préférer des végétaux adaptés au climat et au sol, plus résistants et nécessitant peu d'entretien ;
- réguler naturellement les parasites et ravageurs par différents types d'auxiliaires (lutte biologique),

De nombreuses techniques alternatives existent. L'artificialisation et la minéralisation des espaces ne sont pas forcément les solutions ; elles réduisent voire annulent les bienfaits cités précédemment.

Les FDES Fiches de Déclaration Environnementale et Sanitaire

Tout produit de consommation contenant + de 1% de produit chimique fait l'objet d'une FDES.
Cette fiche, "carte d'identité" d'un matériau, est basée sur les résultats de son analyse du cycle de vie (validité 5 ans).
C'est un document de référence pour évaluer la qualité environnementale d'un produit.

i Les Labels

De nombreux labels existent, que ce soit pour les matériaux, les produits d'entretien, les produits de jardinage ... Ce sont des garanties supplémentaires mais parfois insuffisantes.

Maison ossature bois et paille - Bruniquel architecte (31)
© Caue 31

Pour aller plus loin

– **Ouvrages de Suzanne Déoux**

Docteur en médecine (ORL) et ingénieur de santé dans le bâtiment et l'urbanisme. Fondatrice de Medieco
www.medieco.fr

– **La maison écologique**

Magazine indépendant qui décrypte les techniques, usages et informations sur l'habitat écologique et les énergies renouvelables.
www.lamaisonecologique.com

– **le Centre de Ressources du CAUE 31**

Ouvrages consultables et en prêt
www.caue31.org

DES CONSEILS GRATUITS D'ARCHITECTES ET DE PAYSAGISTES

Constuire, agrandir ou rénover son habitation, aménager son jardin, nos architectes et paysagistes conseillers du CAUE 31 vous reçoivent gratuitement sur rendez-vous :

Pour prendre rdv

– **En ligne**
www.caue31.org

– **Par téléphone**
05 62 73 73 62
lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h-12h / 14h-17h
mercredi 9h-12h

Pour poser une question

– **Par téléphone**
au 05 62 73 70 43
lundi, mercredi et vendredi
13h30-16h30

– **Par message**
en ligne sur www.caue31.org
rubrique "Je suis un particulier"

Scannez pour prendre rdv en ligne

Pour accéder à des ressources en ligne

– **Ressources du CAUE 31**
en ligne sur www.erl.caue31.org

Scannez pour accéder aux ressources du CAUE 31

Crédits illustrations : couverture ©nounproject

LE CAUE DE HAUTE-GARONNE

Le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement est un organisme départemental d'information, de sensibilisation, de conseils, gratuit et ouvert à tous.

Il a pour objet la promotion de la qualité architecturale, urbaine et paysagère dans des missions de sensibilisation du grand public et des élus, de conseil auprès des particuliers et des collectivités locales et d'actions pédagogiques dans les écoles, collèges et lycées.

Ses statuts

Le CAUE est une association à mission de service public créée à l'initiative du Conseil Départemental dans le cadre de la Loi sur l'architecture de 1977.

Ses missions

Le CAUE a pour objet la promotion de la qualité architecturale, urbaine et paysagère. Dans ce cadre, il assure diverses missions :

- Informer tous les publics et diffuser la culture architecturale, urbaine et paysagère ;
- Favoriser les échanges et la concertation ;
- Conseiller les particuliers sur leur projet de construction, de rénovation ou de transformation d'un bâtiment ;
- Conseiller les collectivités locales sur leurs choix d'urbanisation, de construction et d'amélioration du cadre de vie.

contexte · sobriété · confort · [santé]

31 Haute-Garonne
c|a.u.e

Conseil d'Architecture d'Urbanisme et
de l'Environnement de la Haute-Garonne

24 rue Croix Baragnon, 31000 Toulouse
05 62 73 73 62
wwww.caue31.org

Septembre 2024