

> maisons contemporaines en bois à basse consommation d'énergie



maison bois : la meilleure alliée de votre santé



**depuis toujours,
l'interaction entre lieu
de vie et santé est
manifeste.**

maison et santé : une logique ancestrale

Dès 430 avant J.C., le célèbre médecin et philosophe grec Hippocrate définissait que les quatre facteurs qui agissent sur la santé des personnes sont leurs constitutions, l'air, l'eau... et l'état du sous sol ! Plus tard, les Romains, avant d'édifier leurs villes, laissaient paître des troupeaux de moutons pendant un an sur l'emplacement prévu en analysant leurs comportements, ce qui leur permettait d'évaluer la qualité du lieu. De même, l'art de la construction du Vastu Shastra indien (littéralement « science/yoga de la maison ») comme du Feng Shui chinois consistait à trouver le meilleur emplacement pour l'implantation des temples et tombeaux sacrés comme des maisons. Depuis toujours, l'interaction entre lieu de vie et santé s'est donc avérée manifeste. Cette notion d'habitat sain devient aujourd'hui de plus en plus importante pour ceux qui sont soucieux de préserver à la fois l'avenir de la Terre, leur santé ainsi que celle de leur famille. Pour cela, de nombreux paramètres intérieurs comme extérieurs sont à prendre en compte car si l'habitat est durable, ses effets sur la santé le sont aussi.

so'bois : une démarche précurseur

En France, le principe de précaution domine la problématique de l'habitat sain. Notre pays a pris beaucoup de retard sur la médecine environnementale et ses normes sont laxistes. C'est la Suède qui permet de progresser sur les risques des champs électromagnétiques 50 Hz, l'Autriche sur les hyperfréquences, le Danemark sur la qualité de l'air intérieur...

> **l'optimisation environnementale du bâtiment**
Le second plan national santé et environnement, daté de 2009 et intégrant les préconisations du Grenelle de l'environnement, veut aider notre pays à rattraper son retard. Précurseur, l'équipe so'BOIS s'est attachée les services du bureau d'études WIGWAM, qui fait référence en matière d'optimisation environnementale du bâtiment, pour vous proposer dès aujourd'hui des solutions optimales garantissant votre confort et votre santé. Son offre se développe à partir d'un plan de management de la « qualité de l'environnement intérieur en phase chantier » (qui met en avant les points de vigilance ainsi que les préconisations à suivre lors de la phase chantier) et d'un outil diagnostique santé comprenant un questionnaire et un cahier de préconisations pour cibler et analyser au plus près vos besoins et envies et ainsi, vous offrir la solution qui vous ressemble.

> **pour des maisons saines**
Les PACKS Santé Plus et Naturel permettent d'augmenter les performances de matériaux déjà sélectionnés pour leur faible émission de Composés Organiques Volatiles, de bénéficier de bouches d'extraction d'air supplémentaires, de remplacer les isolants choisis par des produits naturels à base de fibre de bois et ouate cellulosique, et de profiter d'un accompagnement personnalisé avec deux séances de coaching et d'information avec le cabinet WIGWAM. Car si la démarche de nos ancêtres est toujours d'actualité, elle doit se nourrir de nouvelles préoccupations liées à notre développement technologique, aux ondes électromagnétiques artificielles, à la pollution chimique... Après Hippocrate, c'est au tour de so'BOIS de faire le serment de vous proposer des maisons saines, sans risque pour votre famille. Car qu'y a-t-il de plus important que prendre soin de votre santé et celle de vos proches ?

J.P.

*Pilot Study on Indoor air quality, Environmental Protection Agency, 2001, étude réalisée par le Centre de Recherche Technique (VTT) finlandais



habitat sain : facteurs intérieurs et extérieurs

Amiante, plomb, radon, légionellose, acariens, monoxyde de carbone, basses et hautes fréquences... Autant de problèmes qui font actuellement prendre conscience de l'influence néfaste d'éléments internes aux bâtiments qui agissent quotidiennement sur notre santé. Au cours des dernières décennies, on a sous-estimé les conséquences des nouvelles techniques de construction, des différents matériaux et produits utilisés, de la diminution du renouvellement de l'air intérieur ou encore de l'humidité. Si le fondement de l'habitat est de nous protéger, il nous expose aussi à différents risques liés à la nature de la composition du bâti (produits de construction, d'isolation, de finition...) et à celles de nos modes de vie (chauffage, ventilation, mobilier, équipement

de communication, usages, entretien...). L'air intérieur peut aussi être chargé de nombreux polluants chimiques (Composés Organiques Volatiles ou COV, monoxyde de carbone), physiques (humidité, particules) ou biologiques (acariens, moisissures, bactéries), dont la source de la pollution peut se trouver dans les matériaux de construction. L'environnement extérieur, la qualité de l'air, l'influence du sol, l'environnement électromagnétique ou l'influence du bruit sont également des paramètres qui peuvent influencer sur votre confort et sur votre capital santé car une maison est en totale synergie avec son extérieur. Ainsi, l'ensemble de ces critères doit être pris en compte pour aboutir à une démarche globale et cohérente.

maison bois : la solution optimale pour votre santé

Des études* l'ont démontré : chez les habitants de maisons en bois, on compte moins de maladies, moins de stress, moins de dépresses, mais aussi moins d'allergies et de maladies respiratoires. Le bois est un matériau sain et naturel qui ne dégage aucune poussière irritante, ne contient pas de substances nocives et ne retient pas les acariens, ce qui limite les réactions allergiques. En plus d'être esthétique, c'est un matériau vivant qui a donc un rôle positif sur notre santé : il respire et nous aide à respirer. De plus, ses qualités de régulateur

hygrométrique lui permettent de rééquilibrer le taux d'humidité et donc de diminuer les condensations et les pollutions associées et ainsi d'améliorer la qualité de l'air dans la maison. Ultime atout du bois, celui-ci respecte mieux l'environnement, étant le seul matériau de construction entièrement renouvelable et biodégradable. Durant sa croissance, il contribue à stocker le CO2 présent dans l'atmosphère et à émettre de l'oxygène. Et même lors de sa production, il consomme moins d'énergie que n'importe quel autre matériau.

11^{ÈME} ÉDITION

JOURNÉES D'ARCHITECTURES À VIVRE



Zoom sur... visiter une maison so'bois ?



Venir observer pour évaluer par vous-même reste la meilleure façon d'apprécier l'offre so'BOIS. Nous vous proposons de visiter le modèle PENTE 45 dans le cadre des journées de la maison contemporaine, organisées par la revue d'architecture A VIVRE.

Vous pourrez visiter cette maison construite dans le département de l'Essonne (91) le samedi 18 & le dimanche 19 juin 2011 ainsi que le samedi 25 & le dimanche 26 juin 2011.

Pour cela, il faudra s'inscrire, à partir du 6 juin prochain, sur le site www.journeesavivre.fr