

Sommaire

Introduction	7
CHAPITRE I : Notre expérience	9
Présentation de Rémi	10
Présentation de Didier	12
CHAPITRE II : Autonomie, résilience, effondrement, survivalisme, notre vision de l'avenir... ..	15
Dans la pratique, où placer le curseur entre résilience et autonomie ?	17
Quelques mots sur le survivalisme	18
Pourquoi l'autonomie ?	19
Autonomie, résilience, indépendance, comment s'y retrouver et quelles priorités ?	20
CHAPITRE III : Design général, notions de permaculture	23
Choix de la maison et du terrain	24
Dans quelle région ?	25
Dans quel secteur ?	26
Le terrain	26
CHAPITRE IV : La maison	29
Que choisir ?	30
Identifiez les forces et les faiblesses du lieu	33
La méthode OBREDIM	34
Pensez votre habitation comme parfaitement intégrée au lieu	46
CHAPITRE V : Le gros œuvre	51
Le planning de chantier	52
Principes de maison bioclimatique	60
Le bioclimatisme en rénovation	64
L'autoconstruction	72
CHAPITRE VI : L'isolation	75
Le confort thermique	78
Isolation par l'extérieur ou par l'intérieur ?	83
Conductivité, capacité, diffusivité, etc.	86
Des matériaux écologiques ou pas ?	90

La mise en œuvre	100
L'ITE laine de bois et chanvre	102
Enduit intérieur en terre/chaux/chanvre/paille, la nature dans ma cuisine	109
Le planning de chantier	112
L'isolation post-effondrement	113
CHAPITRE VII : Réseau d'eau : je la pollue, je la traite moi-même	117
Le puits et le forage	118
Récupération de l'eau de pluie	120
Plus qu'un concept, une philosophie, voire une thérapie : la douche extérieure	126
Technologie des tuyaux (PEX, PEHD, PVC, cuivre, PVC pression) : avantages et inconvénients de chaque type	127
Traitement des eaux grises : la phytoépuration	131
Toilettes sèches	133
Optimisation de la consommation d'eau au potager	140
CHAPITRE VIII : Thermique solaire (eau chaude sanitaire + chauffage), du soleil dans mon chauffage	147
Comparatif des différentes technologies (thermosiphon, forcé, autovidangeable)	149
Optimisation de l'eau chaude (lave-vaisselle et lave-linge)	158
CHAPITRE IX : Production d'électricité, pouvons-nous subvenir à nos besoins en énergie ?	161
Les unités de mesure	163
Législation	165
Le photovoltaïque	165
Les différents modèles d'installation	167
Un peu de théorie sur la technologie	170
Le stockage : quelle batterie choisir ?	177
Avoir une installation 12V, la plus résiliente des solutions	182
Les bases d'une installation biocompatible, trop d'ondes dans ma maison !	183
CHAPITRE X : Un chauffage efficace, peu polluant et durable, le bois	187
Le chauffage central	188
Le mur chauffant, une révolution pour le chauffage central basse température	190
Poêle de masse (ou poêle à inertie, poêle à accumulation)	192
Autoconstruire son poêle de masse ?	197
Rocket stove	200

Poêle à bois classique	202
La cuisinière à bois, le choix préféré des grands-mères	204
Les pompes à chaleur, une fausse solution écologique	206
CHAPITRE XI : Lieux de stockage : produire, c'est bien, savoir conserver, c'est vital !	209
Stock de produits de base	210
Quid du congélateur ?	212
Les fruits et légumes	212
Frigo naturel	215
Glacière-puits	218
La cachette, un accessoire pas si accessoire	219
CHAPITRE XII : Aménagements et équipements low tech	221
Four solaire	222
Cuiseur solaire, la lentille de Fresnel	225
Séchoir solaire	229
Robot ménager	231
Le lave-linge à pédales	233
Petite installation de biogaz domestique	235
Arduino	236
Presse à huile	240
Moulin à farine	241
Marmite norvégienne	244
CHAPITRE XIII : Comment survivre à votre chantier... et penser l'après	247
Les enfants sur le chantier	248
Retour d'expérience sur la vie de famille pendant un tel projet	251
La vie de couple pendant le chantier	256
Le surdimensionnement solidaire, une façon d'anticiper la société future en incluant la notion de partage	258
Conclusion	261
Bonus : le diagnostic de résilience	263
Remerciements	269
Rémi	269
Didier	269
Déjà parus aux éditions de Terran	271