

# Sommaire

Introduction.....	6
<b>1</b> Qu'est-ce qu'une peinture ou un enduit naturel?.....	11
Une formule éprouvée depuis des millénaires .....	12
Les liants.....	15
Les liants d'origine minérale • Les liants d'origine végétale • Les liants d'origine animale	
Les charges .....	22
Les charges d'origine minérale • Les charges d'origine végétale	
Les diluants .....	27
Les essences de cèdre, d'eucalyptus et de thym • L'eau • Les essences d'écorce d'agrumes • L'essence de térébenthine	
Les adjuvants.....	30
Agent siccatif • Agent mouillant • Agent conservateur • Agent réteneur d'eau • Agent épaississant et agglutinant • Agent fixateur	
Pourquoi utiliser des produits naturels? .....	32
Pour la santé du bâti • Pour la santé de l'habitant • Pour la santé de l'environnement • Les autres avantages des peintures et enduits naturels	
Fabriquer ses produits ou utiliser des produits prêts à l'emploi? ...	38
<b>2</b> Cahier de recettes .....	41
Préparer les pigments.....	42
Les peintures à l'eau.....	45
La peinture à la caséine • La peinture à l'argile • La peinture à la chaux ou badigeon • La peinture à la fécule de pomme de terre • La détrempe ou peinture à la colle • Peinture amusante pour enfants, pochoir, frise (genre gouache) • Glacis à l'eau pour patine • La cire saponifiée	
Les peintures à l'huile.....	62
L'huile pour boiserie • La cire • La laque ou peinture à l'huile • Glacis à l'huile pour patine sur menuiserie • Décapant pour peinture	

Les enduits.....	70
Enduits de rebouchage • Enduit de finition à la chaux • Stucs à la chaux • Enduit à l'argile ou enduit en terre • Enduit à l'huile	

### 3 Mise en œuvre de travaux de peinture et enduit .....85

Avant travaux .....	86
Préparation des supports • Chronologie des travaux • Rassembler ses outils • Évitez les déchets, recyclez • Quelle couleur choisir ?	
Comment appliquer une peinture ?.....	96
Travaux de peinture sur sol en bois .....	100
Préparation d'un sol en bois • Finition sur sol en bois	
Travaux de peinture sur menuiserie en bois .....	106
Préparation des menuiseries avant peinture • Finition sur menuiserie en bois	
Travaux de peinture sur métal .....	114
Préparation de partie métallique avant peinture • Finition sur partie métallique	
Travaux de peinture sur mur et plafond .....	120
Préparation des murs et plafonds avant peinture • Finition en peinture sur les murs et plafonds	
Travaux d'enduit de finition .....	132
Préparation des murs pour enduit de finition • Enduits de finition	
Conclusion .....	149

### 4 Annexes ..... 151

Glossaire .....	152
Carnet d'adresses .....	156
Bibliographie.....	157
Index .....	158

Les mots signalés par un astérisque\* sont expliqués dans le glossaire, page 152