

La norme R 2000 renouvelée

(Avec sa révision en 2012, la norme R 2000 maintient sa position de chef de file en matière de construction de nouvelles maisons éconergétiques.)

Depuis 30 ans, R 2000 représente la norme d'habitation la plus complète qui soit en matière d'environnement et d'efficacité énergétique. Ce standard d'excellence établi par Ressources naturelles Canada (RNC) a grandement contribué à l'amélioration des pratiques de construction courantes. Alors que les exigences d'efficacité énergétique sont rehaussées dans les divers codes du bâtiment, la norme R 2000 fait une fois de plus l'objet d'améliorations.

Composé de plusieurs intervenants de l'industrie, le Comité sur le renouvellement de la norme R 2000 s'est réuni pendant deux ans. Il a proposé de nouvelles exigences techniques, qui ont fait l'objet d'un examen public au cours de l'automne 2011 avant d'être publiées en janvier 2012. Ces recommandations seront mises en œuvre en deux phases.

Cette approche progressive comporte deux avantages. D'abord, les participants pourront évaluer le nouvel objectif énergétique R 2000 au cours de la phase 1 (1^{er} juillet au 31 décembre 2013), avant la mise en œuvre complète, en 2014 (phase 2). Une telle approche accélèrera aussi suffisamment de temps pour former les constructeurs et les conseillers en efficacité énergétique.

La norme R 2000 de 2012

Voici un résumé des modifications apportées à la norme R 2000 comparativement à la version de 2005 :

- L'objectif énergétique annuel a été augmenté de 50 %. Ainsi, la norme R 2000 demeure la meilleure norme de sa catégorie pour les constructeurs canadiens;
- Les diverses normes de référence – par exemple, pour les fenêtres – ont été mises à jour;

- Les exigences relatives à la conservation de l'eau ont été haussées;
- Les systèmes de refroidissement doivent être homologués ENERGY STAR.

La norme R 2000 de 2014

Quant à elle, la phase 2 prévoit la publication, en 2014, d'une norme R 2000 entièrement révisée, qui fera la transition vers la prochaine génération du système de cote EnerGuide, en cours d'élaboration.

Parmi les nouveautés prévues :

- Environ la moitié de l'objectif énergétique de la maison devra être atteint grâce à l'enveloppe du bâtiment, ceci afin de continuer à promouvoir les bons principes de la science du bâtiment;
- Bien que les climatiseurs ne seront pas obligatoires, leur consommation d'énergie sera prise en compte lors de la conception de la maison afin de favoriser l'installation d'appareils éconergétiques;
- L'électricité produite sur place par un système d'énergie renouvelable (photovoltaïque, éolien, etc.) pourra servir à atteindre l'objectif énergétique;
- On augmentera le nombre d'éléments requis en vertu de la liste de sélection R 2000 et les produits devenus courants seront remplacés par des éléments plus avant-gardistes. La liste est classée en cinq catégories : qualité de l'air intérieur, efficacité énergétique, gestion de l'environnement, gestion des ressources et conservation de l'eau.

Bref, en resserrant les exigences techniques d'efficacité énergétique et en incorporant de nouvelles caractéristiques touchant l'environnement et la qualité de l'air intérieur, RNC s'est assuré que la norme R 2000 demeurera le plus haut standard qui soit pour les maisons neuves.

R 2000 : votre maison à votre service
Pour en savoir davantage :
<http://oec.mcan.gc.ca/residentiel/1854>.

Sophrologie

Le phénomène d'Attention, source de la Connaissance

L'Attention est au cœur de toutes nos activités. Elle est la faculté qui donne accès à la conscience et permet de concevoir la complexité dans nos réalisations. On comprend toute l'importance qu'elle revêt, surtout quand on constate l'incroyable de son manque dans notre société, l'éducation, le travail, et des conséquences alarmantes qui en découlent.

Maîtriser l'Attention, c'est en comprendre le mécanisme par l'expérience. Cette maîtrise est le fruit d'une pratique régulière de la technique de méditation, dans laquelle la conscience s'élargit progressivement grâce à son maintien éveillé à la réalité de l'instant par la concentration passive. La plupart d'entre nous ne réalisent malheureusement pas l'incroyable possibilité de cette technique multiséculaire et universelle d'accès à la Connaissance.

Séances d'information : le 24 mars et 4 avril 2012

Pour plus d'information sur l'apprentissage de l'Attention, contactez Jean-Yves Gadeau, sophrologue en pédagogie, au 514 868-8622. jean-yves@completude.ca - www.completude.ca

Pourquoi fêter la femme en 2012 ?

Est-il encore utile en 2012 de souligner la Journée internationale de la femme, que ce soit :

- pour FÊTER la belle femme que vous êtes?
- pour CÉLÉBRER la beauté, la créativité, la sagesse et la puissance de la féminité?
- pour HONORER la nature féminine de votre Être?
- pour CONTEMPLER tout le chemin parcouru des femmes depuis 50 ans?
- pour PARTAGER comment vous exprimez votre féminité dans le monde?
- pour PARTICIPER avec les hommes à un monde meilleur qui se préoccupe

- pour HURLER que c'est assez, la violence faite aux femmes?
- pour MURMURER des paroles d'amour, de douceur et de tendresse aux femmes?
- pour ÉCHANGER l'amour que vous avez pour les femmes et leur féminité?
- pour INCITER les hommes à exprimer la nature féminine de leur Être?

Pour toutes ces raisons, je réponds un grand « OUI », il est encore très important de souligner cette grande fête internationale. Car plusieurs femmes ont encore besoin de nous! Il se peut qu'il y ait une action qui vous inspire davantage, que vous soyez une femme ou un homme. Je vous invite à choisir



- de ce que vivent les femmes?
- pour CONTRIBUER à la cause des femmes et faire une différence?
- pour AIDER les femmes de votre entourage?
- pour INSPIRER les jeunes femmes à « oser être féminines » en présence des hommes?
- pour se RASSEMBLER entre femmes afin d'être plus solidaires?
- pour ENCOURAGER les femmes à continuer à prendre leur place dans le monde?
- pour VALORISER les valeurs féminines?
- pour DÉFENDRE le droit des femmes?
- pour NOMMER les revendications actuelles des femmes?
- pour RÉCLAMER encore l'égalité entre les femmes et les hommes?

d'agir avec les verbes proposés (fêter, célébrer, honorer, contempler, partager, participer, contribuer, aider, inspirer, rassembler, encourager, valoriser, défendre, nommer, réclamer, hurler, murmurer, échanger, inciter) afin de contribuer à la cause des femmes et de la féminité, et faire une différence.

À ma façon, je contribue en écrivant cet article, mais aussi en organisant, le samedi 10 mars, une journée pour regrouper des femmes sur le thème « Femme qui rit, femme qui vit, femme qui se guérit ». Bonne fête à toutes! Que cette journée puisse se vivre tous les jours de votre vie...!

Sylvie Bérubé
info@lunasol.ca / www.femininsucre.ca