



LOGEMENT INDIVIDUEL

Autorénovation mode d'emploi

Edition Octobre 2026



Comment lire ce guide ?

Quatre parties, un fil rouge : vous préparer, vous accompagner, vous protéger, vous outiller.

I

Comprendre l'autorénovation

Les fondamentaux d'une rénovation qui tient dans la durée.

II

L'accompagnement ALEC

Le parcours pas à pas proposé par nos conseillers.

III

Vos obligations

Assurances, réglementation, urbanisme à ne pas négliger.

IV

La boîte à outils

Communautés, guides et formations pour aller plus loin.

Un conseil, avant de commencer : lisez la Partie III (vos obligations) avant de démarrer le chantier, pas après. C'est le meilleur moyen d'éviter les mauvaises surprises.

Pourquoi ce guide ?

Face à l'augmentation du coût des travaux et parfois à une certaine incertitude autour des aides financières, de plus en plus d'entre vous choisissent de reprendre la main sur la rénovation de leur logement en réalisant eux-mêmes une partie des travaux. C'est aussi une façon d'acquérir des nouvelles compétences qui permettront de s'inscrire dans une meilleure maîtrise de son logement : fonctionnement et consommations.

Faire soi même est une démarche exigeante, mais accessible à condition de bien s'y préparer. Ce guide n'a pas pour objectif de vous transformer en professionnel du bâtiment : il vise à vous donner les clés pour construire un projet solide, éviter les erreurs les plus coûteuses, et savoir à quel moment vous appuyer sur les bons interlocuteurs.

Nous l'avons conçu à partir de notre expérience de terrain, aux côtés des habitants du territoire que nous accompagnons chaque année vers une rénovation performante et durable.

Que vous soyez au tout début de votre réflexion ou déjà en plein chantier, nous espérons que ce guide deviendra un compagnon de route utile - à consulter, annoter - et reprendre autant de fois que nécessaire.

Bonne lecture, et bon chantier !

L'équipe de l'ALEC Ouest Essonne

Un cap à garder en tête : la rénovation performante

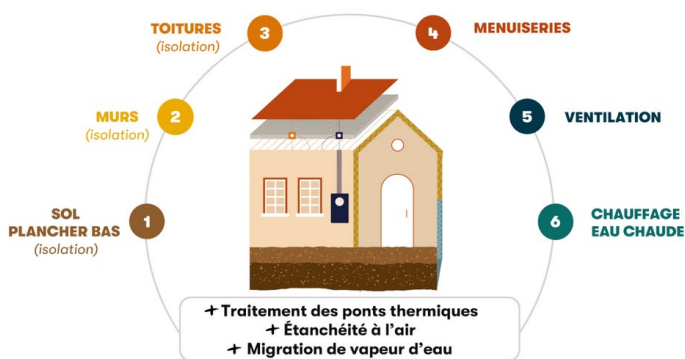
Avant de parler autorénovation, un mot sur l'objectif à viser, pour ne pas s'éparpiller.

Une rénovation énergétique performante est une rénovation globale, qui traite l'ensemble des postes pour améliorer durablement le confort, été comme hiver :

- **Une enveloppe isolée** traitée dans sa globalité : sol, murs, toiture, menuiseries.
- **Une ventilation efficace** pour renouveler l'air sans perdre la chaleur produite.
- **Un chauffage performant** faisant appel aux énergies renouvelables autant que possible.

+ le traitement des ponts thermiques, l'étanchéité à l'air et la gestion de la vapeur d'eau : trois points techniques trop souvent oubliés, et pourtant décisifs pour la durabilité du bâti.

Les 6 postes clés d'une enveloppe performante



Source : www.renovation-doremi.com

Et dans la vraie vie, ça donne quoi ?

Une rénovation globale n'est pas toujours possible d'un coup. Quatre réflexes à garder, quel que soit votre budget.

1

Le confort avant tout

Viser le maintien ou l'amélioration du confort en hiver, mais aussi en été.

2

Ne pas gâcher le gisement

Isoler un mur avec 5 cm d'isolant ferme la porte à en remettre 20 plus tard. Voyez large dès le départ.

3

Préserver le bâti

Un isolant mal choisi (ex. polystyrène sur mur en pierre) peut entraîner des désordres liés à l'humidité bien pires que le problème initial.

4

Des matériaux sains

Autant que possible, privilégier des matériaux respectueux de l'environnement et de la santé des occupants.

L'autorénovation, qu'est-ce que c'est vraiment ?

Le mot est à la mode, mais il recouvre des réalités très différentes selon votre implication.

Autorénover c’est entreprendre soi-même des travaux de rénovation, partiellement ou totalement. C’est une démarche valorisante, qui demande préparation, vision globale, compétences, organisation et recul - avant, pendant et après le chantier.

Autonome Les travaux sont réalisés en totalité par le propriétaire, sans intervention d'un professionnel.	Mixte La rénovation est réalisée en partie par le propriétaire, en partie par un professionnel. Le cas le plus fréquent.	Accompagnée (ARA) Les travaux sont réalisés par le propriétaire sous la supervision d'un professionnel du bâtiment.
---	--	---

Quelle que soit votre situation, l'ALEC Ouest Essonne est là pour vous aider à définir et mettre en place votre projet de rénovation, en favorisant une rénovation énergétique performante, en une fois ou par étapes.

Autorénover : bénéfices et points de vigilance

Avant de vous lancer, pesez bien le pour et le contre.

Les bénéfices

Réduction des coûts

Des économies très importantes sur la main-d'œuvre.

Montée en compétences

Comprendre son logement, apprendre des techniques utiles aussi pour l'entretien futur.

Visibilité sur la qualité

En le faisant vous-même, vous savez précisément à quoi vous attendre.

Les points de vigilance

Exclusion des aides financières

Les aides exigent de faire appel à une entreprise RGE : impossible d'y prétendre en faisant soi-même les travaux.

Fort investissement personnel

Temps important à prévoir pour la réalisation des travaux, mais aussi en amont pour définir les techniques et acquérir les compétences, avec de l'incertitude sur les délais de mise en oeuvre.

Un cadre assurantiel à connaître

Les garanties automatiques en rénovation classique ne le sont pas en autorénovation (cf. Partie III).

Votre parcours en 5 étapes

Cinq temps forts rythment l'accompagnement de l'ALEC, du premier échange jusqu'à la fin du chantier.

1

Le rendez-vous de conseil personnalisé

2

L'auto-diagnostic de l'autorénovateur

3

La visite et le diagnostic global du logement

4

Le programme de travaux

5

Le suivi de chantier

Le rendez-vous conseil, puis l'auto-diagnostic

Deux temps d'échange pour poser les bases de votre projet, avant même de parler travaux.

Étape 1 · Le rendez-vous de conseil personnalisé (~1h)

Avec votre conseiller, vous échangez sur :

● Votre logement

● Vos objectifs de rénovation

● Votre budget disponible

● Les problématiques rencontrées

● Vos compétences en bricolage

● Le temps mobilisable

Étape 2 · L'auto-diagnostic, passage obligé

Pas de note éliminatoire : cette grille identifie vos points d'appui et vos points d'attention. Pour la colonne "Éval.", personne ne relève les copies à la fin. L'objectif est plutôt de prendre du recul sur le réalisme de son projet et d'identifier les dimensions sur lesquelles progresser.

Critère	Éléments à prendre en compte	Éval.
Expérience pratique	Bricolage, chantiers participatifs, outils	1→5
Connaissances techniques	Formations, tutoriels, entourage compétent	1→5
Capacité financière	Budget établi, plan de financement, devis	Oui/Non
Calendrier établi	Priorisation des travaux, délais estimés	Oui/Non
Environnement favorable	Disponibilité, activité pro, contraintes	1→5
Soutien de l'entourage	Famille, amis, voisins	Oui/Non
Ambition énergétique	Niveau de rénovation visé	1→5

La visite et le diagnostic global du logement

Elle permet de déterminer la typologie du bâti, les modifications apportées depuis sa construction, les pathologies éventuelles, les faiblesses mais aussi les atouts - pour ne pas perdre de temps dans des travaux non prioritaires, voire contre-productifs.

Axe d'évaluation	Objectif
Analyse thermique	Identifier les principales déperditions thermiques et catégoriser la performance des systèmes (chauffage, eau chaude)
Analyse économique	Quels travaux vont générer le plus d'économie d'énergie ? Lesquels seraient éligibles aux aides ?
Analyse du bâti	Identifier les risques techniques
Programme de travaux	Définir une stratégie cohérente

Zoom · Quel diagnostic énergie (DPE) pour mon logement ?

Selon l'année d'achat :

- **Avant 2006** : rien
- **2006-2021** : DPE ancien format, obsolète car basé sur les factures d'énergie et non sur la performance du bâti.
- **Depuis 2021**: DPE nouveau format ou audit énergétique.

Dans certains cas, votre conseiller pourra être amené à vous proposer une évaluation thermique.

Le programme de travaux : méthode et inventaire (1/2)

Sont listés ci-dessous les postes de travaux les plus fréquents et des modalités d'intervention selon la complexité de chacun. Ce ne sont que des propositions qui peuvent varier selon vos compétences et la nature de votre projet

Autonome

Accompagnée

Entreprise qualifiée

Poste de travaux	Nature d'intervention	Points de vigilance
Réfection de la couverture	Entreprise qualifiée	Travail en hauteur, étanchéité complexe.
Isolation toiture par l'extérieur	Entreprise qualifiée	Travail en hauteur, étanchéité, interfaces techniques.
Isolation des combles perdus	Autonome	Ventilation et sécurité à surveiller.
Isolation de la toiture par l'intérieur	Accompagnée	Étanchéité à l'air, pose de l'isolant, travaux induits.
Isolation des planchers bas	Accompagnée	Ponts thermiques, humidité, réseaux.
Isolation des murs par l'intérieur	Accompagnée	Gestion de l'humidité, étanchéité à l'air, finitions.
Isolation des murs par l'extérieur	Entreprise qualifiée	Points singuliers, équipements adaptés.
Enduits extérieurs (chaux, plâtre,...)	Entreprise qualifiée	Complexité technique, règles d'urbanisme et DP en mairie.
Remplacement fenêtres de toit	Entreprise qualifiée	Étanchéité, complexité de pose.
Remplacement menuiseries ext.	Accompagnée	Pose rigoureuse pour la performance.

Le conseiller vous aide aussi à trouver des entreprises locales qualifiées (france-renov.gouv.fr) ou peut vous orienter vers un professionnel en autorénovation accompagnée.

Inventaire des postes de travaux (2/2)

Second œuvre et équipements techniques : la finition, et le cœur du logement.

Poste de travaux	Nature d'intervention	Points de vigilance
Démolition des doublages intérieurs	Autonome	Attention aux réseaux cachés (élec, eau).
Revêtements muraux (plaque de plâtre, Fermacell®,...)	Autonome	Accessible avec de bonnes bases de bricolage.
Enduits avant peinture	Accompagnée	La qualité du support conditionne le résultat.
Peinture	Autonome	Mise en œuvre à adapter au support.
Enduits chaux-chanvre / enduits anciens	Accompagnée	Savoir-faire spécifique
Aménagement salle de bain / cuisine	Autonome	Étanchéité, raccordements élec. et hydraulique.
Installation d'une VMC	Accompagnée	Dimensionnement, interactions avec les travaux.
Mise aux normes électriques	Entreprise qualifiée	Risques d'électrocution et de non-conformité.
Plomberie, chaudière, poêle, chauffe-eau	Entreprise qualifiée	Technicité et sécurité (fuite, incendie, air).

Étape 5 • Le suivi de chantier

Des rendez-vous complémentaires peuvent être organisés tout au long du chantier, pour bénéficier d'un regard extérieur sur certaines étapes clés (ex : gestion des interfaces), valoriser le travail réalisé et préparer la suite.

Vous n'êtes pas seul ! Pensez à solliciter votre conseiller France Rénov'

Les assurances : ce qu'il faut absolument savoir

Se lancer sans les assurances adéquates c'est prendre un risque financier lourd en cas de pépin.

Assurance	Degré de contrainte	À quoi sert-elle ?
● Sécurité sociale	Obligatoire	Prend en charge tout ou partie des frais médicaux en cas d'accident corporel. Valable tout le temps.
● Mutuelle	Obligatoire	Complète tout ou partie des prises en charge de la sécurité sociale
● Multirisque habitation	Conseillée	Protège le logement ; comprend généralement une RC familiale.
● Responsabilité Civile	Conseillée	Couvre les dommages corporels, matériels et immatériels causés à des tiers. Généralement intégrée à votre assurance habitation. A confirmer.
● Individuelle accident	Conseillée	Couvre les conséquences économiques d'un accident subi par l'autorénovateur. Non comprise dans la RC intégrée à l'assurance habitation. A prendre en option.
● Tous Risques Chantier	Facultative	Couvre les dommages accidentels affectant travaux, matériaux et existant. Valable du début jusqu'à la réception des travaux. Ne concerne pas les personnes mais les dégâts matériels
● Responsabilité civile décennale du vendeur	Obligatoire	Equivalent de la décennale d'une entreprise de travaux. En cas de revente sous 10 ans, l'autorénovateur est réputé constructeur.
● Dommages-Ouvrage	Obligatoire (si entreprise)	Préfinance rapidement les réparations relevant de la garantie décennale en cas de défaut de l'entreprise.

● *Dispositifs généralistes* ● *Dispositifs spécifiques aux chantiers*

Points d'attention à retenir

- ✓ Vérifiez auprès de votre assureur habitation que les travaux d'autorénovation sont bien couverts.
- ✓ La RC est peu coûteuse et essentielle en cas de dommage à un voisin ou un tiers.
- ✓ La Dommages-Ouvrage est difficile à obtenir en autorénovation, mais reste obligatoire.

Se protéger sur le chantier : les EPI indispensables

Chutes, coupures, poussières, bruit... quelques équipements simples et peu coûteux suffisent à limiter fortement les risques du chantier.

①

Casque de chantier

Toiture, démolition, travail sous structure : contre les chutes d'objets.

②

Chaussures de sécurité (S3)

Sur tous les chantiers : semelle anti-perforation, embout renforcé.

③

Gants adaptés

Découpe, manipulation d'isolants, travaux électriques (gants isolants).

④

Lunettes ou écran facial

Perçage, meulage, découpe : projections de particules.

⑤

Masque respiratoire (FFP2/FFP3)

Poussières d'isolant, ponçage, peinture, désamiantage.

⑥

Protection antichute

Travail en hauteur (toiture, échafaudage) : harnais et ligne de vie.

Le bon réflexe : porter des EPI adaptés à chaque poste réduit fortement le risque d'accident sur le chantier. En cas de sinistre, l'assureur peut examiner les circonstances : les négliger peut fragiliser la prise en charge de votre assurance individuelle accident ou de votre responsabilité civile. S'équiper, c'est aussi sécuriser votre dossier assurance.

La réglementation thermique dans l'existant

Isoler, oui — mais en respectant des seuils minimaux fixés par la loi.

La réglementation thermique (RT) fixe les performances minimales à respecter lors de travaux d'isolation, que vous fassiez appel à un artisan ou que vous réalisiez vous-même les travaux. Elle est définie par l'arrêté du 3 mai 2007, modifié le 22 mars 2017 (legifrance.gouv.fr).

Parois opaques	Résistance thermique mini R (m².K/W)
Mur ext. / toiture > 60°	3,2
Mur / volume non chauffé	2,5
Plancher bas	3*
Plancher de combles perdus	5,2
Toiture pente < 60°	5,2**
Toiture terrasse	4,5***

*R = 2,1 si contrainte de hauteur sous-plafond avérée
**R = 4 possible en cas de diminution de la surface habitable supérieure à 5%.
***R = 3 possible dans différents cas (precisions données dans le premier lien en bas de page)

Parois vitrées	Coefficient de transmission thermique max U (W/m².K)
Fenêtre de surface > 0,5 m², porte-fenêtre, façade rideau	1,9
Porte d'entrée	2,0
Verrière, veranda	2,5

Pour en savoir plus sur les exigences réglementaires :

- ✓ **Les exigences réglementaires pour les travaux de rénovation**
https://librairie.ademe.fr/societe-et-politiques-publiques/6423-8069-les-exigences-reglementaires-pour-les-travaux-de-renovation-9791029721717.html#/44-type_de_produit-format_electronique
- ✓ **Ravalement, rénovation de toiture, aménagement de pièces : l'obligation d'isolation**
<https://librairie.ademe.fr/batiment/6437-8078-ravalement-renovation-de-toiture-amenagement-de-pieces-l-obligation-d-isolation.html#product-presentation>

Les démarches d'urbanisme à anticiper

Avant d'entamer les travaux, un détour par la mairie s'impose parfois.

La Déclaration Préalable de travaux (DP)

Obligatoire pour les travaux non soumis à permis de construire : remplacement de menuiseries, isolation des murs par l'extérieur, pompe à chaleur, aménagement extérieur...

Pour en savoir plus : <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F17578>

En fonction du lieu où se situe votre maison (site protégé ou non), vos marges de manœuvre, le contenu du dossier de DP et les délais d'instruction sont différents.

Le cas des secteurs protégés

Toute modification de l'aspect extérieur (et parfois intérieur) y nécessite l'avis de l'Architecte des Bâtiments de France.

Sites patrimoniaux remarquables

Anciens secteurs sauvegardés ou zones dotées d'un plan de sauvegarde (PSMV) ou de valorisation (PVAP).

Abords de monuments historiques

Périmètre de protection, généralement 500 m autour d'un édifice protégé.

Sites classés ou inscrits

Espaces naturels ou urbains dont le caractère exceptionnel justifie une surveillance accrue.

Outils utiles : *Géoportail de l'Urbanisme* · [Atlas des patrimoines](#)

Bricolage et entraide : les communautés qui aident

Conseils pratiques, tutoriels, retours d'expérience, voici une liste de quelques ressources à consulter (non exhaustive)

Système D

Conseils pratiques, tutoriels et forums pour tous les corps de métier.

systemed.fr

Forum Construire

Retours d'expérience de particuliers sur leurs chantiers d'autoconstruction et rénovation.

forumconstruire.com

La Maison Écologique

Ressources sur la mise en œuvre et l'organisation de chantier écologique.

lamaisonecologique.com

ArchiPossible

Association essonnienne : cadre méthodologique, montée en compétences, regard technique extérieur et accompagnement humain pour autoconstructeurs curieux.

archipossible.fr

Les guides techniques à garder sous la main

Des ressources gratuites et fiables, produites par des organismes de référence.

Guides conçus par l'ADEME

- Travaux par étapes : les points de vigilance
- Comment isoler sa maison ?
- Comment améliorer la qualité de l'air chez soi ?
- Comment changer de chauffage ?
- Guide de pose du pare-vapeur

librairie.ademe.fr

Pour aller plus loin sur la mise en œuvre

Pro'Réno

Pathologies du bâti, humidité, interfaces techniques — <https://proreno.fr/residentiel>

Agence Qualité Construction

Bonnes pratiques de rénovation — <https://qualiteconstruction.com>

Maisons Paysannes de France

Fiches ATHEBA sur l'amélioration thermique du bâti ancien

<https://maisons-paysannes.org/wp-content/uploads/2013/07/ATHEBA-complet.pdf>

Se former : des MOOC gratuits pour progresser

Quelques heures en ligne peuvent vous éviter des semaines d'erreurs sur le chantier.

Rénovation performante — risques et bons réflexes

Le MOOC de référence pour aborder sereinement un projet de rénovation.

<https://www.mooc-batiment-durable.fr/fr/formations/renovation-performante-risques-et-bons-reflexes>

Bâtiment : risques techniques et naturels, comprendre et agir

Anticiper les pathologies du bâti avant qu'elles ne coûtent cher.

<https://www.mooc-batiment-durable.fr/fr/formations/mooc-batiment-risques-techniques-naturels-comprendre-et-agir>

Concevoir une réhabilitation énergétique responsable du bâti ancien

Adapter ses choix techniques aux spécificités du bâti ancien.

<https://www.mooc-batiment-durable.fr/fr/formations/mooc-concevoir-une-rehabilitation-energetique-responsable-du-bat>

Direction la dernière page pour prendre rendez-vous avec un conseiller.



Qui sommes-nous ?

L'Agence Locale de l'Energie et du Climat Ouest Essonne fournit aux particuliers souhaitant réaliser des travaux de rénovation énergétique un conseil technique et financier, neutre, indépendant et gratuit.

Un projet d'autorénovation ?

Nos conseillers vous reçoivent pour un rendez-vous de conseil personnalisé et gratuit, à chaque étape de votre projet.

Vous pouvez contacter un conseiller France Renov' :

- au **01 60 19 10 95** du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h30, sauf le jeudi de 9h30 à 13h.
- ou via **notre formulaire** sur alec-ouest-essonne.fr (rubrique Prendre contact)

Nous pourrions vous recevoir sur rendez-vous à Orsay, Dourdan ou Briis-sous-Forges.

Retrouvez ces informations et bien d'autres sur le site internet de l'agence : alec-ouest-essonne.fr

