



**Trak'Terre**  
Constructions écologiques et durables

Réalisation Maison Passive (PHI),  
RT 2012 optimisée  
& RE2020  
Tiny house  
Rénovation saine  
Tous travaux bois  
Conseils



17, Rue de la mairie  
18510 Menetou-salon  
0641350889  
info@trakterre.fr  
[www.trakterre.fr](http://www.trakterre.fr)

SIRET: 534621610 00029  
Code APE: 4391A  
TVA intra: FR09 534621610

depuis 2008

Le 22.04.2021, à Menetou-Salon

# Dossier de fabrication d'un hammam pour 2/3 personnes

**Dimensions (H\*larg\*Prof):**

**intérieures : 1.5\*1.28\*1.28m**

**extérieures: 1.6\*1.4\*1.4m**

**Entièrement démontable en quelques minutes!!  
Pour un modèle cheap: seulement 730€ de matériaux!!**



Voici la marche à suivre pour l'auto-construction d'un hammam complet. Il vous détendra suite à un effort ou pour vous prélasser après une journée de travail.

### **Besoins:**

- 1 prise électrique 220v avec prise terre
- 1 alimentation en eau (robinet suffit)
- 1 évacuation (évier ou évacuation type lave-linge), montage simplifié si le générateur est posé au bord d'un évier en ayant l'alimentation et l'évacuation au même endroit!!

!Note!: Le hammam est entièrement sec avec la mise en marche du ventilateur inclus avec la porte entre-ouverte en 15 minutes, pas besoin de siphon ou de raclette pour enlever l'eau. L'isolation permet de limiter grandement la condensation et la bâche n'est pas suffisamment effusive comme du carrelage. Cela évite d'avoir de l'eau qui viendrait à s'accumuler sous le plancher !!

### **Autres avantages:**

- Consomme très peu d'eau (quelques décilitres à l'heure..)
- Très peu d'électricité, la résistance se met en marche toutes les minutes pendant quelques secondes...
- Le réglage de la température est facile et vous pouvez commencer très bas contrairement à des espaces publics qui peuvent être étouffant tellement la chaleur est agressive lorsque nous y rentrons..

Ce hammam est stockable avec les éléments debout et ne prendra que 30cm au sol sur 1.5m de hauteur et 1.4m en longueur.

Les plans sont inclus dans ce dossier. Une vidéo d'explications sur la fabrication est visible [sur le site TRAK'TERRE](#) et également pour comprendre pourquoi la vapeur d'eau peut tuer le Corpus-on-a-virus en 4 jours sur l'ensemble de la planète en n'utilisant que vos qualités intrinsèques.. Et quelques propriétés de la vapeur d'eau (juste une molécule H2O..). En passant, ça a toujours été le remède absolu en cas de grippe saisonnière!!

J'offre ces plans car, en ces temps de profondes introspections, il est vraiment utile que tous puissent vivre dans le meilleur confort disponible et qu'une atmosphère de guérison puisse être établie de manière durable. De plus, je me dois de contribuer au sauvetage du plus de vies possibles pour que tous aient la possibilité de comprendre les réelles raisons de toute cette entreprise qui sera vouée dans tous les cas à un jugement pour crime contre l'humanité..



## Petit aparté concernant le Corpus-on-a-virus :

Rappelons qu'il est utile en ce moment pour lutter (préventif & curatif) contre le Corpus-on-a-virus (je ne mettrais pas les vrais termes car la chasse aux sorcières [chercheur de vérités..] est de mise en ces temps de gros mensonges). Ceci permet dans tous les cas d'éviter le vac5 (inutile de vous dire à quoi cela correspond..), inefficace et honteusement achetés à des firmes crapuleuses avec l'argent des contribuables!! De plus, il ne vous guérira pas de votre propre peur!!

Si vous ne voulez pas faire un hammam, il vous suffira d'acheter un petit inhalateur qui aura la même utilité.

Tout est rappelé concernant la théorie de ce Corpus-on-a-virus dans ce document. Pour rappel, cette technique est largement utilisée en Asie et notamment en Inde, où les centres ayurvédiques (sciences millénaires de guérison) ont vérifié l'efficacité totale de cette méthode (des dizaines de milliers de patients guéris..). Il faut rappeler que le personnel soignant l'utilise de manière généralisée également de manière préventive.

Quelques liens pour répondre à vos attentes:

[Documentaire produit par Robert F. Kennedy Jr : «Vaxxed II – La vérité du peuple»](#)

[La «disparition» des maladies infectieuses n'est pas due à la vaccination](#)

[Robert F. Kennedy Jr expose le programme de Bill Gates pour les vaccins dans un rapport cinglant](#)

Et enfin pour terminer, cette vidéo faite par le directeur de la clinique Ayurvédique à Gujrat (Inde):

Utilisation de la vapeur d'eau depuis le début de l'apparition de ce Corpus-on-a-virus sur les malades et le personnel soignant (préventif & curatif), et c'est absolument sans appel!! (cette vidéo n'est plus visible sur les réseaux sociaux... Impossible de la poster.. Alors profitez-en!!)

[Explication d'un directeur de clinique ayurvédique sur l'utilisation de la vapeur d'eau pour éliminer le coronavirus](#)



## Un beau message du Docteur N.N. Kannapan Madurai:

The hot water you drink is good for your throat. But this Corpus-on-a-virus is hidden behind the Paranasal sinus of your nose for 3 to 4 days. The hot water we drink does not reach there. After 4 to 5 days this virus that was hidden behind the paranasal sinus reaches your lungs. Then you have trouble breathing.

That's why it is very important to take steam, which reaches the back of your Paranasal sinus. You have to kill this virus in the nose with steam.

At 50°C, this virus becomes disabled i.e. paralyzed.

At 60°C this virus becomes so weak that any human immunity system can fight against it.

At 70°C this virus dies completely.

This is what steam does.

The entire Public Health Department knows this. But everyone wants to take advantage of this Pandemic. So they don't share this information openly.

One who stays at home should take steam once a day.

If you go to the market to buy Groceries vegetables etc. take it twice a day.

Anyone who meets some people or goes to office should take steam 3 times a day.

**\*Steam week\***

According to doctors, Corpus-on-a-virus can be killed by inhaling steam from the nose and mouth, eliminating the Corpus-on-a-virus.

If all the people started a steam drive campaign for a week, the pandemic will soon end.

So here is a suggestion:

**\* Start the process for a week from morning and evening, for just 5 minutes each time, to inhale steam. If we all adopt this practice **for a week the deadly Corpus-on-a-virus will be erased.****

This practice has no side effects & doesn't cost anything either.

**\*So Steam inhalation is the best remedy for Corpus-on-a-virus to destroy it completely**

**\*So please send this message to all your Loved Ones, relatives, friends and neighbours, so that we all can kill this Corpus-on-a-virus together and live and walk freely in this beautiful world.\***

(I pray to Lord for all of you to be safe and Happy)

**\*JAI SAIRAM\***



## Matériaux: (modèle cheap 730€ ttc)

- 1 kit générateur de vapeur avec accessoires (ventilo, bouche de vapeur, ozoniseur, hp, ..) 300€
- Lumière avec 10 spots télécommandés en 12V, alim séparée en 220V avec transformateur à fixer sur caisson latéral 60€
- Raccords plomberie suivant branchement + anti-calcaire (magnétique ou adoucisseur, protection des résistances) 40€
- 2 rouleaux de compriband (joint d'étanchéité expansif) (larg:15mm; plage de 2-5mm) 16€
- 7 panneaux MDF de 3mm d'ép. (244\*122cm) 77€
- 3 charnières pour porte en 50\*50mm 5€
- 32 liteaux sapin en 27/40 60€
- Chutes de CTP de 10mm pour cales (jonction bas / murs)
- 15 panneaux de polystyrène extrudé (ou autre isolant mais rigide) de 40mm d'ép. en 125\*60cm 60€
- 15m de bâche noire agricole en 150 microns 20€
- Agrafes pour bâches (type Rapid 53 / 8mm)
- Agrafes pour panneaux mdf / liteaux (type Rapid 140 / 12mm)
- Pointes finettes 16Ga pour liteaux/liteaux & polystyrène / liteaux (surtout maintien au plafond des px polystyrène) en 64mm pour cloueur de finition (type RYOBI One+ r18n16g-0, 18 V)
- 20 vis 5\*80 pour fixer les caissons entre eux.
- 40 vis de 4\*40mm pour fixer les cales de CTP10mm (jonction base / murs)

## Plancher: (30€)

26 planchettes de 19mm d'ép (ou autres..) en (Long\*larg) 63.5cm\*8.5cm

4 morceaux de bois massif (sapin..) pour supports des planchettes Long: 127cm

200 clous finettes de 20mm en 16Ga pour le cloueur de finition

## Renforts intérieures (en bois non traité) pour s'adosser contre les parois (10€)

9 planchettes de 19mm d'ép (ou autres..) en (Long\*larg) 127cm\*8.5cm

## Banc pour l'assise: (30€)

2 planches (en bois non traité) de 3ml en 27/200 en sapin du Nord non traité et quelques vis..

## Options:

- Lumière bandeau led ou fibre optique (150 points) +30€
- Finition extérieure (panneaux de structure) en CTP 10mm +220€  
=> Si augmentation d'épaisseur des panneaux, n'oubliez pas de rajouter la sur-épaisseur sur les plans, là où il y a l'avertissement avec l'étiquette verte des 3mm!!
- Fond de la base en panneaux OSB de 15mm (pour marcher directement sur la bâche recouvrant l'isolant!!) +20€
- Isolant en laine de bois de 40mm d'ép. ; type Steico Therm pour la rigidité en panneau de 135\*60cm +60€ ; ou liège +132€



**Listes de découpes:** (pour panneaux en MDF de 3mm. ; pour changer l'épaisseur de ces panneaux, il suffira d'ajouter la surépaisseur des panneaux achetés sur les mesures avec un astérisque vert (\*) sur le plan en pdf)

### **2 Caissons latéraux:**

Liteaux 4\*1.281; 6\*1.446    Panneaux (l\*H): 1.324\*1.543 & 1.367\*1.543

### **Fond:**

Liteaux 5\*1.446; 2\*1.361    Panneaux (l\*H): 1.367\*1.543

### **Couvercle:**

Liteaux 2\*1.361; 4\*1.313    Panneaux (l\*Prof): 1.367\*1.373

### **Base:**

Liteaux 12\*1.313; 4\*1.361    Panneaux (l\*Prof): 1.361\*1.367

### **2 portes (une fixe & une battante)**

Liteaux 2\*1.446 & 3\*1.436; 4\*0.679    Panneaux (l\*H): 0.682\*1.543 & 0.682\*1.533

### **Conseils de fabrication:**

- Agrafage des panneaux tous les 10cm sur les liteaux
- Agrafage des panneaux tous les 5cm sur la porte battante (renforcement du cadre)
- Renforcement de la base de la porte en ajoutant une charnière supplémentaire en bas et une plaquette de fixation du caisson latéral gauche près de cette même charnière ajoutée. On évitera ainsi trop de poussée sur le panneau latéral en bas de porte. Cette effort sera renvoyé sur la base.
- Mettre des pointes de 64mm (finettes 16Ga) aux jonctions entre liteaux (coins & à chaque croisements entre liteaux)
- Agrafage des compriband tous les 15 cm à moitié pour qu'il reste accrocher en cas de déplacements des caissons.
- La bâche doit recouvrir intégralement l'intérieur des caissons sans trous ni coupures, sinon réparer avec des adhésif du bâtiment. Elle doit revenir sur les champs, jusqu'au panneau de finition extérieur et agrafée sur ces mêmes champs.
- J'ai fait un simple bouton en bois pour la fermeture de la porte par l'intérieur mais le mieux serait d'adapter une poignée s'ouvrant aussi par l'extérieur dans le cas où il faudrait ouvrir la porte si malaise...

### **Ordre de montage:**

Celui-ci est donné sur le plan en suivant les numéros indiqués sur les caissons, en répétant que les vues sur le plan général sont regardées de l'intérieur, donc côté bâche noire non représentée.. Vous en avez pour 3-4 jours de travail selon le degré de vos expériences concernant ce type d'ouvrage..

**Si vous êtes intéressé(e), je peux vous en fabriquer un avec une finition CTP 10mm, banc, plancher et renforts intérieurs inclus pour 2550€ (TVA incluse) Livré à domicile (-30kms), monté, branché, Ready to use..**

