



DÉCOUVRIR SLOWHEAT

Auteur: Collectif Slowheat

Amélie Anciaux, Beatrice Schockaert, Catherine Grenier, Chantal Desmedt, Christelle Huenaerts, Denis De Grave (rédacteur principal), Emmanuel Baeten, Geoffrey van Moeseke, Grégoire Wallenborn, Ilaria Simonetta, Jean Sobczak, Ludivine Gras, Mathilde Pourtois, Michel Denys, Nicolas Loriau, Priscilla Vollemaere, Sabine Vandekerckhove, Sebastien Coulon, Simone Schwab Bronitz.

Plus d'information sur www.slowheat.org
ou via l'adresse mail: slowheat.project@gmail.com

Ce journal de bord appartient à

A l'origine de ce Journal de Bord : La Recherche SlowHeat

SlowHeat est un projet de corecherche exploratoire d'une philosophie de chauffage innovante, peu consommatrice d'énergie et centrée sur l'Humain, qui permet de bien vivre dans nos logements sans avoir besoin qu'ils soient suffisamment chauffés. Nous menons cette recherche grâce à une coalition de cochercheurs née en octobre 2020, composée d'une vingtaine de citoyens dont 4 sont également présents en tant que chercheurs universitaires interdisciplinaires (Architecte, Ingénieur, Sociologue...) et 2 en tant que professionnels du terrain et des processus participatifs.

www.slowheat.org (Plateforme Web)

PLUS D'INFORMATION :

slowheat.project@gmail.com (Adresse générale)

denis.degrave@uclouvain.be (Coordinateur, Rédacteur)

Ce programme de recherche pu être réalisé grâce au soutien d'Innoviris, Institut d'encouragement de la recherche scientifique et de l'innovation de la Région de Bruxelles-Capitale



Mot d'introduction

Dans ce premier temps de la démarche, laissez-vous porter et prenez le temps de voir où vous avez mis les pieds. L'objectif de ce premier volume est de vous inspirer autant que de vous... rassurer ! Lorsqu'il est question de diminuer la température de son chez-soi, logiquement les premières impressions peuvent être un peu... froides. La partie découverte de la boîte à outils a donc pour ambition de remettre les points sur les « i » : diminuer les degrés chez soi ne veut pas dire perdre en confort !

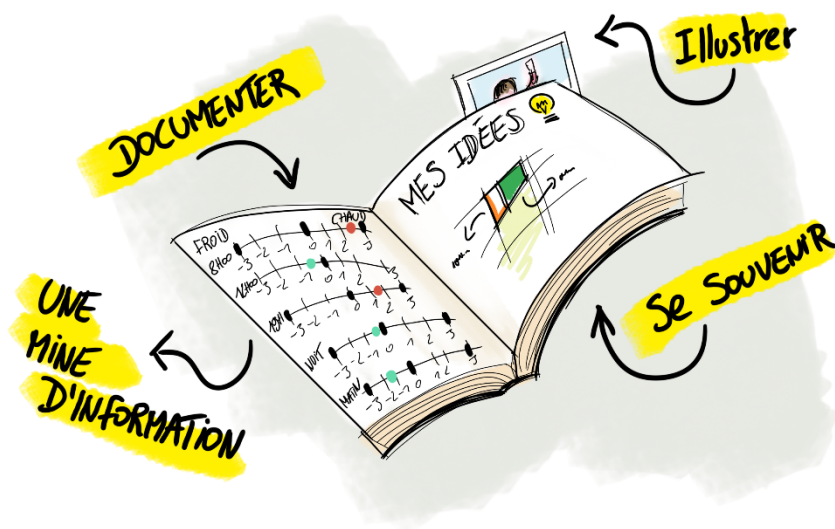
De plus, si vous vous demandez si tout le monde est éligible pour adopter une pratique SlowHeat à la maison, si vous vous questionnez sur les dépenses qu'une telle pratique peut engendrer ou si vous craignez les réactions de vos familles et amis quant à vos nouvelles résolutions énergétiques... Bravo, vous êtes au bon endroit ! Nous avons réponses à vos questions.

Les fiches qui suivent peuvent se lire à votre guise : de manière linéaire en une journée (pour les plus gourmands), de façon régulière et systématique (pour les plus organisés) ou vogelpik (pour les plus pressés dont seuls certains sujets intéressent).

Mode d'emploi du Journal de Bord

Pour vous accompagner dans la démarche, vous disposez de ce Journal de Bord. En le parcourant de façon plus ou moins anarchique ou méthodique, selon votre tempérament, vous pourrez avancer de façon cadrée.

Le journal de bord reprend les fiches disponibles sur la plateforme (www.slowheat.org) mais également des informations complémentaires ainsi que des endroits pour noter de informations, vos relevés de compteurs, vos sensations, des remarques... de quoi suivre vos progrès et vous accompagner dans votre quotidien.



Ce journal de bord est le vôtre, c'est un compagnon d'aventure avec qui vous apprendrez et vous progresserez au fil du temps. Dans ce journal nous vous conseillons d'annoter tout ce qui vous passe par la tête. Cela peut-être des remarques, des étonnements par rapport à ce que vous lisez, cela peut également être de retours suite à la mise en application de certaines étapes. Dans certains cas nous aurons prévu des espaces formatés pour prendre des notes précises, dans d'autre il s'agira de pages blanches puis parfois vous aurez des choses à noter sans que ce ne soit prévu, ne vous privez pas, les marges sont là pour ça ! Puis vous pouvez toujours glisser des post-it, des notes, des photos... entre les pages !

Nous vous conseillons de dater vos commentaires et vos notes afin de pouvoir les remettre en contexte plus tard dans le processus mais pour le reste c'est à vous de tenir ce carnet à jour, de l'annoter et de le personnaliser de la façon qui vous convient !

QUELQUES SUGGESTIONS :

- Datez le début de chaque étape dans le guide
- Datez la fin de chaque étape en datant et barrant le titre de l'étape dans la table des matières (ça fait du bien !)
- Notez pour vous une note sur 10 à chaque étape. Cela vous permettra de savoir sur quelle étape vous pourrez peut-être revenir plus tard.

- Notez vos ressentis (froid aux mains, froid dans le corps) et assortissez-les de la mesure de la température qu'il y a dans la pièce. Ajoutez éventuellement un commentaire sur ce qui pourrait expliquer la sensation que vous rencontrez.
- Notez qui écrit quoi si vous êtes plusieurs dans le ménage.

Ce ne sont que des idées pour vous lancer mais sentez-vous êtes libres de le détourner et l'utiliser comme il vous convient.

Les étapes sont classées dans un certain ordre logique mais rien ne vous empêche d'aller lire plus loin des étapes qui vous intéressent. Le guide est là pour vous aider à changer vos pratiques de chauffe et vous mettre en capacité de faire les bons choix chez vous et pour vous. Ce n'est en aucun cas une méthode ou une recette universelle qu'il faudrait suivre religieusement. Il s'agit principalement de vous redonner la maîtrise de votre environnement énergétique, d'éveiller certaines réflexions et vous inviter à explorer un certain nombre de choses.

PLUS ON EST DE FOUS PLUS ON RIT !

Si l'adage dit vrai alors n'hésitez pas à déposer ce carnet dans un endroit accessible pour que chacun des cohabitants (et pourquoi pas des invités) puisse y laisser des mots. Ce sera l'occasion d'apprendre à mieux connaître vos cohabitants sous l'angle du chauffage !

ADOPTER UN RYTHME

Que vous ayez dévoré, survolé ou lu attentivement jusqu'ici, sachez qu'on ne va jamais trop vite et jamais trop lentement. L'important dans la poursuite de ce journal de bord sera d'aller à votre rythme. Ça n'empêche pas de sortir de votre zone de confort et de vous challenger de temps en temps ou au contraire de prendre une pause.

Se poser la question du rythme pourra vous aider, vous et vos cohabitants. Discutez-en ensemble. À vous de trouver votre formule parfaite ! Pour vous inspirer nous vous partageons celle qui marche bien en général :

Se réunir chaque semaine à une heure fixe (par exemple le dimanche après le repas). Décider de prendre un temps ensemble pour avancer dans le journal de bord jusqu'à ce que la quantité de nouvelles informations ou les actions à mener semblent suffire pour aborder la semaine la tête pleine de nouvelles choses à intégrer, observer, tester...

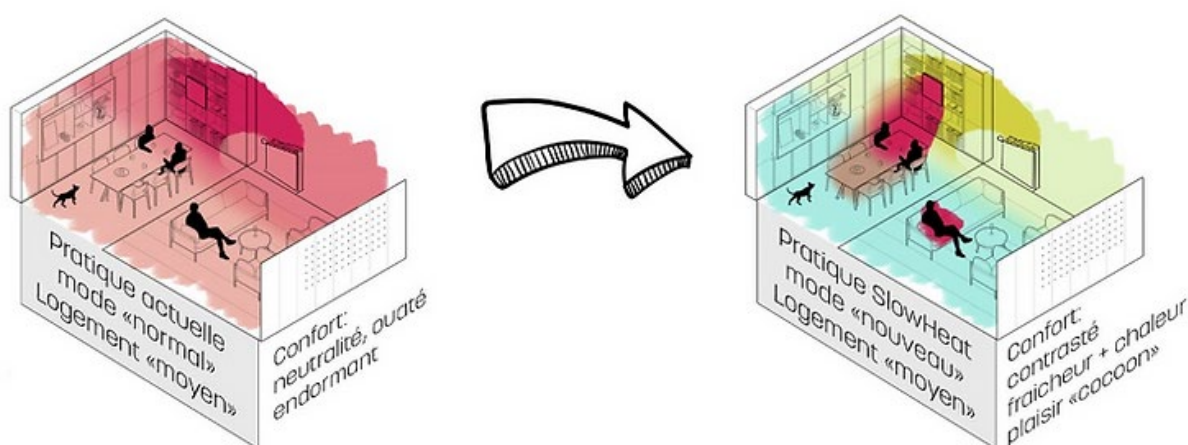
Bonne découverte !

SlowHeat : la pratique du chauffage localisé

Les principes qui définissent la pratique SlowHeat sont :

1. **On met en place des mesures passives** (vêtement, acclimatation, adéquation de l'activité) avant d'envisager de consommer. *Cela demande du savoir-faire (Volume 3).*
2. **Toute consommation est/devient le fruit d'une décision.** *Cela demande de la maîtrise et des connaissances. (Volume 2 & 3)*
3. **On chauffe uniquement où et quand c'est nécessaire, avec la juste intensité.** *Cela demande de nouvelles habitudes (Volume 3 & 4)*
4. **On continue à chauffer les occupants mais radicalement moins le logement.** *Cela demande de revoir en partie nos modes d'habiter. (Volume 3, 4 & 5)*
5. **L'indicateur de confort n'est plus la température de l'air mais le ressenti.** *Qui devient une priorité et d'être réappréhendé (Volume 2, 3 & 4)*
6. **On rediscute les normes de confort au sein du ménage et plus largement dans la société.** *Cela redevient un sujet qu'on maîtrise, qu'on vit et qui nous appartient. (Volume 3, 4 & 5)*

SlowHeat ce ne sont pas des efforts ou des écogestes, ce n'est pas non plus une version amputée du système actuel de chauffage central, c'est une tout autre façon de concevoir et de penser le chauffage. SlowHeat est au chauffage central, ce que le vélo (électrique ou non) est à la voiture ; un saut d'échelle complet ; ni mieux, ni moins bien : simplement totalement différent, avec des avantages et des inconvénients. Comme le vélo, le chauffage des corps est théoriquement accessible à la majorité. Évidemment, dans certains cas ce ne sera pas adapté. A vos d'en juger après avoir essayé !



Si depuis les années 60 tous le secteur de la construction a oublié l'objectif, l'humain et s'est concentré sur le chauffage des briques, dans la philosophie SlowHeat, l'Humain, chaque humain, redevient central. C'est lui qu'on continue à chauffer. On ne prive de chaleur que l'air et les murs. En bref : Tout un chacun est confronté à l'augmentation rapide et importante des coûts de l'énergie. Cela implique une réaction rapide des particuliers pour limiter leurs factures et éviter des régularisations pouvant aller jusqu'à plusieurs milliers d'euro. Or, les moyens d'action habituellement mis en avant (isoler sa maison, installer des panneaux solaires, ...) ne

peuvent pas être mis en place d'un claquement de doigt. Nous n'avons collectivement plus les moyens et ne pouvons plus supporter les conséquences de chauffer nos logements entiers 6-7 mois par an à 22°C. La rénovation énergétique n'apportera qu'une solution partielle dans une génération, dans le meilleur des cas. Le logement nous abrite du vent, de la pluie, des variations de températures extrêmes MAIS le logement ne peut plus être un lieu climatisé, un objet que l'on chauffe, c'est beaucoup trop grand au regard des enjeux. Le logement doit devenir un lieu plus naturel dans lequel l'ambiance intérieure fluctue au fil des jours et des saisons. La disponibilité des ressources fait qu'il ne peut en être autrement. Le logement sera parfois froid mais ce n'est absolument pas un souci si nos corps sont bien au chaud. Le principal moyen d'action à court terme réside dans l'installation de chauffage. Plus particulièrement, dans la réduction du recours à celle-ci. Une économie d'énergie de 5 à 10% par diminution d'un degré au thermostat est un ordre de grandeur réaliste. Si tout un chacun peut réduire sa température d'un ou deux degrés et compenser cela par un pull supplémentaire, peu sont conscients qu'il est possible d'aller beaucoup plus loin, pour viser 16, 15, voir 14°C sans perte de confort. Ceci dans certaines conditions dont la caractérisation fait l'objet du projet de recherche Slowheat.

CONCRETEMENT :

1. On sort de la logique de programmation automatique à l'année, se chauffer devient une décision calibrée en fonction du besoin présent.
2. On récupère une maîtrise réelle et tangible du logement et des énergies.
3. On laisse les températures fluctuer naturellement dans des limites plus larges qu'auparavant.
4. On adapte son niveau d'activité et son habillement au climat intérieur qui résulte de cette absence totale de chauffage.
5. On laissera le temps à notre corps d'exprimer son plein potentiel d'acclimatation et de passer en mode "hiver". Cela demandera un peu de temps après 50 ans passé dans des ambiances climatisées mais une bonne partie de ces capacités peut déjà se réveiller après quelques semaines.
6. Quand on ne peut plus adapter au mieux ses activités (et le lieu où elles se déroulent), son habillement et sa physiologie... et que les températures baissent trop (sous 16°C par exemple), on s'aidera d'un appoint de chaleur local conductif adapté à notre activité (comme un plaid chauffant, un matelas chauffant). Si le conductif n'est pas adapté (sortie de douche, besoin de liberté de mouvement...), on utilisera en second choix des sources de chaleur radiatives. Moins efficace que le conductif, mais plus pratique. Et toujours bien plus efficaces que le chauffage de l'air.
7. Dans certains cas, quand le climat intérieur baisse encore plus (par exemple sous les 13°C) et que le chauffage local trouve sa limite, on pourra envisager de le maintenir à cette température (13°C) dans une zone délimitée et bien isolée du reste du logement que l'on appelle le foyer. On ne chauffera jamais les pièces de passage et encore moins celles où l'on n'est pas.

En bref, on chauffe les corps et éventuellement le coin de logement où l'on se trouve.

Lorsqu'une pièce est densément habitée, on pourra se permettre la chauffer à des températures qui permettent de ne plus utiliser ces appoints car de toute façon ces appoints, s'ils sont nombreux, auraient finis par chauffer la pièce ; et dans ce cas il vaut mieux utiliser une pompe à chaleur ou une chaudière efficace pour chauffer la pièce. La mutualisation de la chaleur est donc une excellente alternative qui permet de se passer des appoints. Soit on concentre la chaleur sur soi, soit on concentre du monde dans la chaleur, les deux s'équivalent.

DISCLAIMER IMPORTANT

SlowHeat est une démarche de sobriété énergétique volontaire. La sobriété c'est quelque chose qui s'organise, se planifie, se prépare. Cela nécessite de la sérénité et un minimum de temps pour être apprivoisé et mûrir. Lorsque la sobriété nous saute à la gorge et doit s'imposer du jour au lendemain ce n'est plus de la sobriété énergétique volontaire, c'est de la misère. Si on est au chaud, « on a bon », nous, notre corps, alors vivre dans un logement à 13-15-17°C n'a pas d'importance ou de valeur bonne ou mauvaise en soi. Si c'est organisé, maîtrisé et voulu cela peut-être un puissant vecteur de fierté, de bien-être et d'accomplissement... Mais si cela s'impose à nous et nous submerge car nous n'y sommes pas disposés et préparés, cette même température sera vectrice de honte, d'échec, de précarité, de mal-être...

SlowHeat affirme et décrit que sous certaines conditions et avec une certaine méthode, on peut nager dans le bonheur, la fierté, l'accomplissement par 13-15-17 °C mais ceci ne doit en aucun cas servir d'alibi pour alimenter des discours tangents. Ainsi, le raccourci qui omettrait l'importance du caractère volontaire, l'importance de la trajectoire et du respect de certaines conditions pour dire hors contexte que "15°C= bonheur" serait faux.

Ainsi, déduire que tous ceux qui se plaignent par 15°C n'auraient rien compris et seraient coupables de ne pas y trouver leur bonheur serait un sofisme en totale contradiction avec la complexité du message que nous véhiculons. La précarité énergétique est un sujet qui nous préoccupe au premier plan mais la démarche SlowHeat l'envisage davantage sur le plan de la prévention (éviter de tous sombrer dedans).

Quel est mon sentiment par rapport à la démarche ? Comment je me situe ? Quel est l'élément qui m'a tapé dans l'œil, qui a piqué ma curiosité ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour mieux cerner la philosophie, vous pouvez également visionner nos passages dans les médias, ce sont de bonnes façons de cerner les contours de la philosophie SlowHeat sous des angles chaque fois différents :

Vidéos :

<https://bx1.be/categories/news/autrement-le-defi-slow-heat-ou-comment-chauffer-le-corps-plutot-que-le-bati/?theme=app>

<https://www.rtb.be/article/slowheat-comment-moins-chauffer-votre-maison-sans-avoir-froid-11072349>

[Les mots de la crise RTBF (à venir)]

[Le chat sceptique (à venir)]

Lectures :

<https://www.lalibre.be/debats/opinions/2022/09/17/apres-le-slow-food-et-le-slow-sex-le-slow-heat-LUKWDXTWKZASNCG4UUGURX6FMY/>

<https://www.levif.be/economie/energie/le-projet-slowheat-veut-rechauffer-les-corps-plutot-que-les-batiments/>

J'inclus mes cohabitants

Sans plus attendre, nous vous suggérons de discuter dès le départ avec les personnes qui partagent votre chauffage. Si vous arrivez à les amener à suivre le Journal de Bord activement et en synchronisation avec vous, l'initiateur de la démarche vous irez plus vite et plus loin.



Ce n'est qu'en rendant les cohabitants acteurs qu'ils pourront se mettre en condition d'explorer, expérimenter et se motiver à transformer leurs pratiques. Et nous avons besoins du reste du ménage pour mener à bien cette mutation de nos pratiques individuelles. Alors partagez avec eux ce qui vous a donné envie, vous a motivé à engager cette transformation.

Dans le cas où un des cohabitants serait plus frileux, que ce soit physiologiquement ou face à la démarche, pas d'inquiétude, la démarche SlowHeat permet justement de découpler la chaleur que chacun reçoit de la température du logement. Cette personne pourra être chouchoutée et bénéficier des appoints de chaleur nécessaires pour que la température et la consommation puisse baisser tout en conservant son confort. SlowHeat trouve tout son sens dans les contextes où les besoins de chauffage divergent. Nous sommes différents : même la meilleure température possible ne peut contenter plus de 80% des occupants, il y aura toujours au moins 20% d'insatisfaits. Avec SlowHeat, dans la même pièce, chacun a la possibilité de régler précisément son apport de chaleur. Théoriquement nous pouvons ainsi contenter tout le monde.

S'il y a des enfants, il est également important de leur expliquer assez rapidement le chemin dans lequel vous vous engagez. Si vous en définissez le trajet ensemble, vous aurez plus de facilité pour aboutir rapidement dans un nouvel équilibre, plus sobre en énergie.

Alors faites embarquer vos cohabitants avec vous pour la suite !

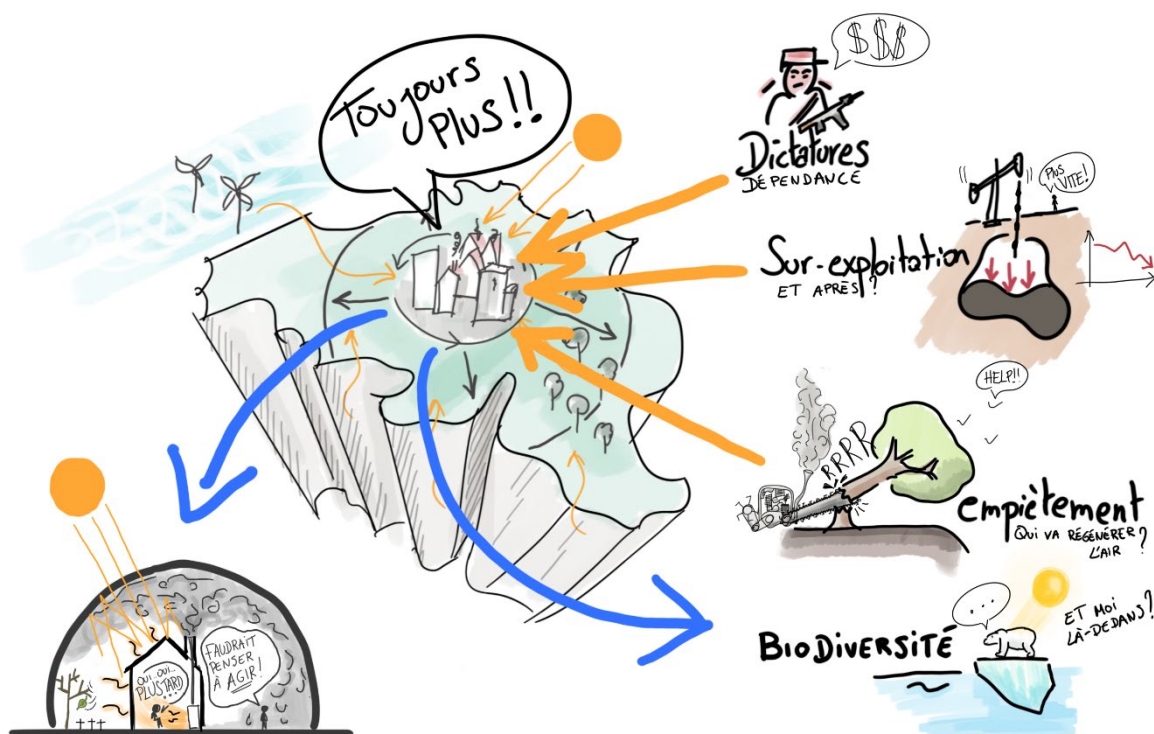
Qui sont mes cohabitants ?

<i>Genre (H, F, X)</i>	<i>Âge</i>	<i>Relation par rapport à vous</i>	<i>Métier/ étude/ activité</i>	<i>Taux de présence (%)</i>

Et si chacun s'engageait ci-dessous à essayer en formulant une envie qu'il a en se lançant ?

Au fond, quels sont les enjeux ? Pourquoi ne peut-on plus continuer à faire « comme avant » ?

Les raisons qui nous poussent à transformer rapidement nos pratiques de chauffe sont nombreuses. Il est important de partager ce socle de compréhension pour pouvoir avancer ensemble en tant que ménage mais aussi comme société dans cette démarche. Il est certain que d'une personne à l'autre ces enjeux ne raisonneront pas de la même manière. Tantôt la motivation sera l'autonomie énergétique et la sécurité géopolitique, pour d'autre ce sera la protection de la biodiversité et la lutte contre le réchauffement climatique, pour d'autres encore ce seront les enjeux sociaux, économiques et géopolitiques qui feront figure de porte-drapeau. Peu importe la raison qui nous mets en marche, l'important est de s'allier et se mettre en route vers un même objectif.



Aujourd'hui, seule une partie de la population a le temps et l'espace mental pour réfléchir à sa situation et pourra prendre le temps d'intellectualiser le fait que la pratique SlowHeat est plus vertueuse, agréable, épanouissante que la pratique classique. Pour les autres (la majorité) ce n'est qu'en connaissant en quoi elle diffère et ce qu'elle nous permet d'éviter (d'encore plus déstabilisant) que l'incitant à changer pourra exister. Dans les deux cas, prendre un peu de temps pour faire le point sur le monde qui nous entoure permet un bon boost de motivation.

Vous avez de la chance, on vous a prémâché le travail (ce qui ne vous empêche bien sûr pas d'être curieux et d'aller plus loin)

Pour découvrir le diagnostic que nous posons et les défis liés à nos pratiques de chauffage, nous vous invitons à lire la brochure que nous avons éditée en novembre 2021.

La Brochure de 55 pages est disponible en PDF au bout de ce lien :

<https://www.slowheat.org/diagnostic>

EN VOICI UN RESUME :

1. Nous sommes addicts à la chaleur, elle sous-tend nos activités sociales et économiques. Sans elle, à ce stade, nous tomberions dans la précarité et la misère très rapidement.
2. La consommation de chauffage dans les logements (uniquement) est responsable d'environ 1/3 des émissions directes de GES (gaz à effet de serre) de la Région de Bruxelles-Capitale. L'impact sanitaire et climatique est important.
3. 84% de l'énergie consommée dans les logements sert à produire de la chaleur.
4. Le gaz alimente le chauffage de 73% des Bruxellois et la production d'eau chaude sanitaire de 80% des Bruxellois selon les derniers chiffres disponibles (2018).
5. Ceci est dû au fait que nous produisons et conservons la chaleur à l'échelle du logement entier (notre corps représente une infime fraction de ce qui est chauffé) et que cette chaleur est produite à des niveaux importants (e.g. : 19-23°C).
6. Ces niveaux importants nous les trouvons "normaux" car ils correspondent à la norme sociale du moment. Norme qui ne cesse de se répandre dans les sociétés du monde entier et d'évoluer vers le "haut".
7. Nos pratiques actuelles et nos attentes en matière de confort ne permettent pas de lutter contre le changement climatique. Se faisant, elles renforcent la fréquence et l'intensité des crises à venir.
8. Ces pratiques et le système dans lequel elles s'inscrivent nous coincent, ne permettent pas de s'adapter en cas de moindre accessibilité des énergies et donc nous handicapent pour faire face aux chocs et aux crises en cours et à venir.
9. La capacité de résilience de notre Région mais également d'une bonne partie de l'Europe à cet égard est médiocre à nulle. A court, à moyen et long terme : aucune embellie.
10. Les plans d'urgence et de préventions illustrent à quel point nous sommes démunis.
11. La stratégie de rénovation régionale est à la fois trop ambitieuse et probablement irréaliste (utopique) mais elle est paradoxalement insuffisante et trop lente dans sa mise en œuvre.
12. La stratégie de rénovation établie sur 30 ans vise à pouvoir maintenir des espaces chauffés à 22°C encore en 2050. Ce qui est peu probable dans le contexte économique et énergétique projeté pour cette période.
13. Avec 60% des Bruxellois locataires, 24% de copropriétaires, on se retrouve avec seulement 16% de Bruxellois en droit d'agir librement et pleinement sur les systèmes qu'ils ont chez eux. 84% des Bruxellois dépendent donc d'autres personnes (le propriétaire, les copropriétaires...) pour agir sur leurs systèmes techniques.
14. Beaucoup de mythes entourent le sujet du chauffage. Ceci est en lien avec le fait que la pratique de la chaleur est déléguée aux experts et aux machines. On ne pratique plus beaucoup la chaleur. On est peu proactif. On serait désarmé et incapable de s'en sortir s'il fallait faire autrement.

15. Nous partageons un imaginaire et une vision très négative du “froid”. Il évoque la tristesse, la maladie, l’inerte, le moche, la mort, la pauvreté... Alors que dans d’autres cultures le froid est revigorant, bon pour la forme et la santé, il est synonyme de cocoon, de coin de feu, du bonheur d’être dans un gros plaid, de repas de Noël, de sortie dans la neige, d’un bon chocolat chaud. Le froid peut, pourrait-être vu comme sain, joyeux ou encore comme contexte favorable au plaisir thermique.
16. En l’état, rien n’indique dans nos explorations que nous pourrions accepter, mettre en pratique et/ou faire face à des températures intérieures inférieures à 17,5°C. (+/-1,5°C selon les profils). Or à l’échelle du logement entier ce sont très probablement des températures encore inférieures que nous allons être amenés à côtoyer si nous conservons le principe du chauffage central alors que l’accès aux ressources s’amenuise.
17. Cependant, dans nos explorations, tout indique qu’une baisse de température, si elle est “pratiquée” et maîtrisée (différent de subie), peut s’accompagner de plaisir, de joie, de convivialité, de confort équivalent voir accru.
18. Tout indique que face aux changements qui s’opèrent nous allons devoir retrouver une maîtrise de notre environnement et imaginer d’autres façons de penser et obtenir la chaleur.
19. Il est évident que définir un nombre de degrés dans l’air des logements (e.g. : 20°C) pour décréter ce qu’est le confort, ce qui est confortable, souhaitable ou normal, bien ou pas bien, est une vision étreinte, limitée de la réalité, qui oublie de tenir compte de la variété des façons d’habiter et niant le caractère unique de chaque individu.
20. Tout indique également que les 50 dernières années d’abondance et de désintérêt n’ont pas totalement fait disparaître nos capacités d’adaptation physiologiques. Quelques jours voire quelques semaines d’exposition au froid permettent déjà relancer certains mécanismes physiologiques (graisses brunes...) et de faire une grande partie du chemin vers plus de résistance au froid.
21. L’expérience de certains laisse penser qu’après plusieurs hivers d’exposition à un froid “doux” on pourrait encore améliorer sa tolérance au froid de quelques degrés. En plus de la meilleure réaction du corps, notre tolérance “mentale” à la sensation froide semble encore se développer avec les années d’expérience basse température.
22. Tout indique que les défis auxquels nous allons faire face vont demander beaucoup d’imagination et de capacité à travailler ensemble.

Quel(s) aspect(s) m’a/m’ont le plus interpellé/surpris ?

[illegible]

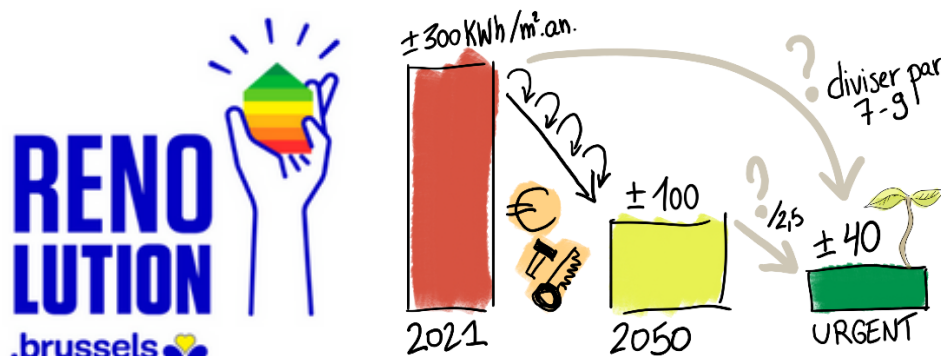
Quelles solutions s'offrent à moi ?

Que me propose-t-on pour répondre à mes besoins de chaleur et répondre aux enjeux précités ?

Contrairement aux envies, qui peuvent être non-assouvies sans autres conséquences directes qu'une gêne plus ou moins aiguës (les jacuzzis, les soirées dansantes...) se chauffer est un besoin (sous nos latitudes). On ne peut donc pas se contenter de "s'en passer" purement et simplement. Alors quelles solutions avons-nous ?

HORS SLOWHEAT (RÉNOLUTION OU LA RETENUE)

Pour chauffer moins on peut isoler, remplacer ses châssis, installer une ventilation double flux et/ou remplacer sa chaudière par une plus performante. Toutes ces dispositions reviennent à conserver le principe du chauffage central en faisant en sorte que cela "pique" moins en fin d'année. À Bruxelles le plan de rénovation global porte le nom de "rénolution".



Ce grand plan de rénovation décrit les objectifs et les moyens d'y arriver d'ici à 2050.

Il faudra le faire à une cadence infernale (le plan prévoit de tripler la main d'œuvre, le taux de rénovation et les matériaux engloutis ; ce qui n'est pas une mince affaire) et intelligemment (avec des matériaux biosourcés, renouvelables...mais aussi en priorisant les interventions).

Même si tout se passe sans embuches, le plein potentiel ne sera pas atteint avant des décennies. A ce moment-là nous consommerions en moyenne 2 à 3 fois moins, probablement à peine de quoi compenser l'évolution des prix d'ici là. Si tout se passe bien, en 2050 tous les logements auront été rénovés mais ça ne s'arrête pas là. Les premiers logements à avoir été rénovés auront probablement besoin d'une remise en état quasi-totale des installations et des isolants, de sorte que c'est une boucle sans fin qui s'engage.

Rénover c'est mobiliser beaucoup de matériaux et dépenser en moyenne 100 000€ sur 30 ans ($\pm 250-300$ € par mois) pour maintenir ses factures probablement inchangées. Que cet argent soit privé ou public n'y change pas grand-chose, ce sera toujours au détriment d'autres intérêts c'est pourquoi la rénovation doit être pertinente et adaptée plutôt que systématique et standardisée. Mettre les moyens humains et matériels (qui sont par nature limités) là où ils ont le plus fort impact positif.

Hors SlowHeat on peut aussi faire des efforts, des concessions avec le système de chauffage en place mais nos recherches montrent que la marge d'économie est limitée, l'effort est constant et la tentation de remonter d'un degré nous guette à chaque instant.

ET SLOWHEAT ALORS ?

Dans SlowHeat on quitte l'idée de vivre avec un système qu'on n'a pas le droit d'utiliser à son plein potentiel mais seulement dans un mode "dégradé", un peu comme si vous deviez rouler au pas avec une Ferrari, c'est frustrant ! L'idée c'est d'inventer, d'imaginer un système différent dans lequel on peut "y aller", être libre et pas dans la retenue constante. Et c'est vachement plus chouette et épanouissant de rouler à fond à vélo, cheveux aux vents, qu'en zone trente avec son SUV, l'œil droit rivé sur le compteur de vitesse et le gauche sur la jauge de carburant, on vous l'assure ! Pour le chauffage c'est pareil !

Alors bien sûr le passage de l'un à l'autre n'est jamais évident, c'est pourquoi nous ne nous contentons pas de décrire notre philosophie du chauffage, nous vous donnons également, pas à pas, les clés pour y parvenir en vous partageant l'expérience que nous avons acquise depuis que nous avons commencé à explorer ce nouvel horizon en 2020.

Contrairement à la rénovation, vous pouvez vous y mettre dès aujourd'hui en poursuivant la lecture de votre journal de bord. Le Journal de bord est garanti sans délais de livraison, sans coûts cachés et sans risques de pénurie d'approvisionnement.

Enfin, à l'opposé des discours sur les "efforts à fournir", ici, vous ne devez pas revenir en arrière et baisser votre confort, avec SlowHeat, c'est vers la nouveauté que vous vous tournez avec plein de choses à découvrir, apprendre, explorer, manipuler... L'idée c'est de gagner en intelligence et ne chauffer que ce qui en a besoin : vous.

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous avons édité une brochure complète de 17 pages qui expose l'idée SlowHeat et vous expliquera ses origines.

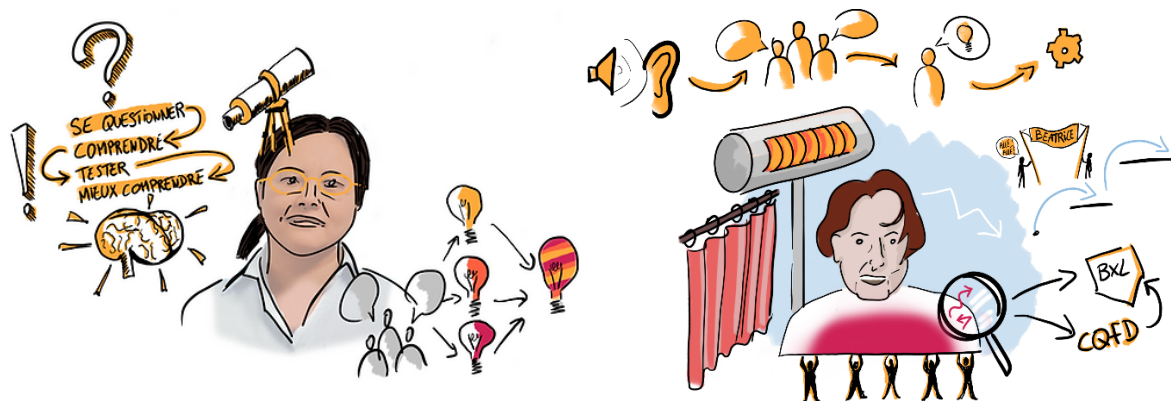
Elle est disponible au téléchargement PDF via le lien suivant :

<https://www.slowheat.org/hypothèse>

**D'ailleurs, vous, vous envisagez des rénovations pertinentes ?
Lesquelles ?**

Comment moi, spécifiquement, je pourrais y arriver ?

Un élément extrêmement important au moment de se lancer dans cette aventure c'est de constamment se rappeler qu'il y a autant de raisons et de façons d'appivoiser la pratique SlowHeat qu'il y a d'individus.



A Gauche Priscilla, à droite Béatrice. Deux cochercheuses ayant chacune leurs raisons et leurs façons uniques d'y arriver.

Pour commencer, notre expérience sur plusieurs hivers démontre combien il est nécessaire d'aller à son rythme. Cela veut dire :

- Pour « les fonceurs » : aller très vite dans l'action, la mise en condition, se lancer des challenges.
- Pour « les méthodiques » : aller progressivement, pas à pas, de façon planifiée.

Notre travail de terrain indique également que pour certains, ce sera important de s'entourer d'un groupe pour avancer alors que d'autres au tempérament autodidacte préfèrent un beau tableau Excel pour les conforter dans leurs progrès. Le groupe pourra servir de motivation, de coach, mais aussi de lieu sécurisant pour discuter librement de ses expériences et se nourrir de celles des autres.

Du côté des motivations, elles peuvent être à la fois économiques, écologiques, sociales. Certains mettant l'accent plus fortement sur l'une ou l'autre de ces motivations. Dans tous les cas, SlowHeat agit positivement sur ces trois aspects.

Choisissez votre méthode ! Tous les chemins mènent à la résilience ;) En effet, nous avons observé que tout le monde est, *a priori*, éligible pour adopter une pratique SlowHeat ! Que vous soyez senior ou junior, soucieux de l'écologie et/ou de votre portefeuille, expert ou novice en bricolage, célibataire, en coloc ou à la tête d'une famille nombreuse... Il y a autant de portes d'entrées et de trajectoires possibles que de profils !

C'est pour cette raison que ce Journal de Bord qui accompagne votre quête pour avoir chaud dans des logements froids ; ressemble plus à un livre de techniques de cuisine qu'un livre de recette. On vous donne les ingrédients, les connaissances, les techniques et les outils à vous de faire le reste, à votre sauce ! La créativité et la maîtrise de soi, pour soi, sont les maîtres-mots pour ce projet.

Toutefois, au fil de notre recherche nous avons identifié des groupes de "façons d'y arriver" qui partageaient un grand nombre de similitudes.

Grâce à cette découverte (encore jeune et limitée en 2022) nous pouvons établir un certain nombre de façons de faire "types" qui se rapprochent un peu plus d'une "recette". En connaissant pour qui et pourquoi certains préfèrent l'une ou l'autre façon de faire, nous pouvons définir pour chacun à quel groupe il semble appartenir et quelle façon de mettre SlowHeat en musique devrait lui correspondre. Cet outil est encore en cours de construction et verra le jour dans une future version du Journal de Bord.

En attendant, nous avons construit cette feuille de route de la façon la plus universelle possible. À vous ensuite de l'utiliser, de la transgresser, de sauter des étapes, de vous trouver une façon de cohabiter avec ce journal de bord.

Pour accélérer la réalisation de cet outil et la recherche en général, nous avons besoin de documenter un maximum de trajectoires individuelles. Si d'aventure vous êtes partant pour participer au programme de suivi, n'hésitez pas nous contacter (slowheat.project@gmail.com). Le journal de bord et vos annotations seront alors un élément clé pour reconstruire votre parcours. Plus il sera détaillé mieux ce sera. Après avoir signifié votre souhait de contribuer à la recherche, nous vous recontacterons pour planifier une rencontre lors de laquelle nous retracerons ensemble le fil de vos aventures sur base de votre journal de bord. À coup sûr nous pourrions s'apprendre beaucoup de choses mutuellement.

Et vous, qu'est-ce qui vous motive ?

**Comment allez-vous vous y prendre ? besoin d'un groupe ? foncer ?
être méthodique ?**

À quoi dois-je m'attendre, à quoi vais-je être confronté ?



Comme quand on passe de la voiture au vélo, de Windows à Apple ou d'un appartement à une maison, il y a des choses que l'on va gagner, d'autres que l'on va perdre. Des avantages et des inconvénients. Par transparence puis pour vous rassurer, nous vous en partageons les éléments principaux.

LES PRINCIPAUX BENEFICES

- Au moins 20% d'économie de chauffage. Probablement entre 30 et 60% et jusqu'à 100% (95% déjà observé dans le projet). Cela représente en moyenne plus de 2000€ et 2 Tonnes de CO₂ par an d'économisé (aux prix de septembre 2022).
- Je récupère la maîtrise de mon logement et de mes consommations.
- Cela soulage de savoir qu'on peut se passer d'une bonne part d'énergie si nécessaire.
- Comme je chauffe moins, je peux ventiler beaucoup plus sans gaspiller autant d'énergie et donc bénéficier d'un air beaucoup plus sain chez moi.
- L'air est moins sec.
- Je permets à la Belgique et l'Europe (et donc moi) de moins dépendre des aléas géopolitiques.
- La demande baisse ce qui pousse les prix à la baisse.
- On stimule notre corps qui en sort renforcé et plus en forme.

QUELQUES AUTRES BENEFICES

- Le frigo consomme au moins 20% en moins.
- Quand on s'intéresse au chauffage on finit par s'intéresser à nos autres consommations et à se prendre au jeu.

- C'est l'occasion de passer plus de temps ensemble au sein du ménage mais aussi entre différents ménages : soirées jeux de sociétés, raclette, pizza, crêpes...

LES PRINCIPAUX INCONVENIENTS

- Il faut réapprendre à fabriquer sa chaleur, en discuter avec les cohabitants, les invités.
- Il n'existe pas de protocole tout fait pour inviter des proches dans un logement froid. Comment faut-il faire ? C'est en étant créatifs et en partageant nos essais réussis qu'on définira une nouvelle façon de faire qui deviendra la norme.
- Il faut prendre le temps d'observer et comprendre son logement, jouer avec les fenêtres, les portes... (un grand pouvoir [sur sa facture] implique de grandes responsabilités...)
- Comme pour l'alimentation et la mobilité : si on est en avance sur nos proches et la société dans notre transition on peut se trouver face à des incompréhensions (mais souvent quand ils prennent connaissance de votre nouvelle facture, l'intérêt grandit)
- Les objets qui permettent de chauffer localement (capes, radiants...) ne sont pas très répandus, rarement esthétiques et encore moins adaptés à l'usage que l'on en fait. Nuls doutes cependant que quand la pratique aura percée, les entreprises rivaliseront de créativité pour s'emparer de ce nouveau marché et proposeront des produits bien plus adéquats, faciles et beaux.

QUELQUES INCONVENIENTS ANECDOTIQUES

- Les réunions en Visio avec votre grosse polaire : en fonction de votre employeur et de son éveil aux enjeux socio-écologiques cela peut-être une source de gêne.
- Fini de pouvoir porter confortablement n'importe quoi, n'importe quand. On s'habille en fonction de la température plutôt que de monter le thermostat pour pouvoir se trimballer en t-shirt

**A ce stade, c'est quoi qui me freinerait le plus ? Ce qui me chipote ?
Ce sur quoi j'ai besoin d'en savoir plus assez vite ? Et quel avantage
j'ai hâte de rencontrer ?**

Félicitations ! Vous avez complété la première étape !

Avez-vous eu besoins d'informations qui n'étaient pas dans ce livret ?
Si oui, lesquelles ? N'hésitez pas à nous en faire part !

A combien évaluez-vous vos chances de réussites (plusieurs notes possibles si vous êtes plusieurs)

Notes libres

[illegible]