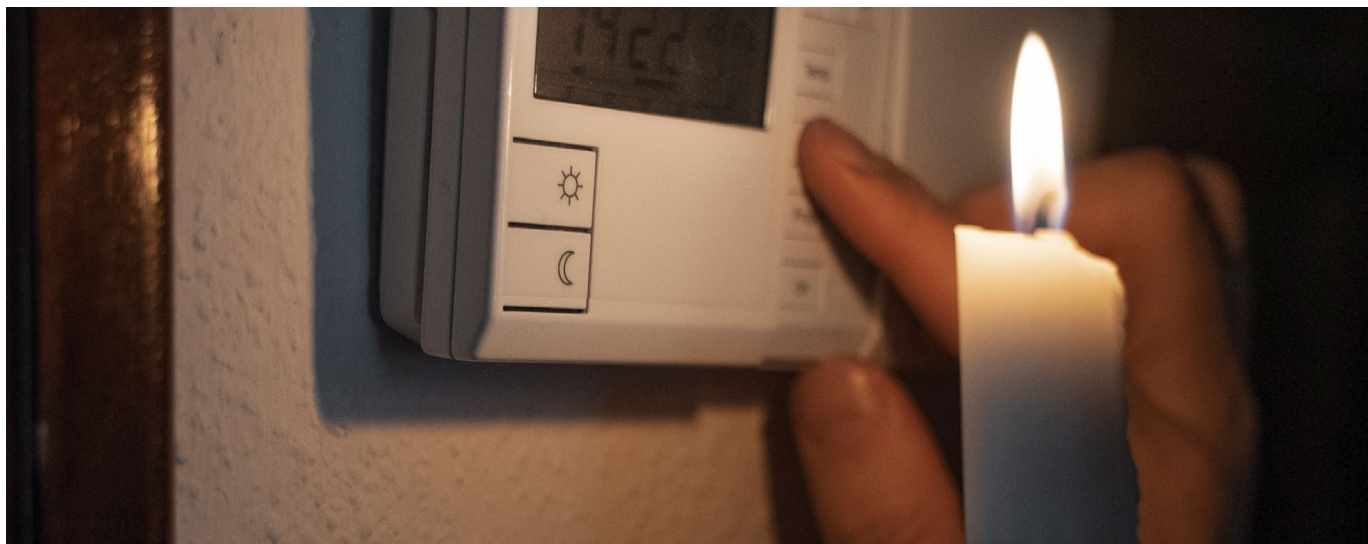


LE SLOWHEAT : CHAUDS POUR UNE TOUTE AUTRE APPROCHE ?



Par Guillaume Lohest

Il n'y a pas de mauvais temps, seulement des mauvais vêtements affirme un dicton scandinave. Pourtant, chez nous, ce ne sont pas les habits mais bien le chauffage central et l'isolation qui règnent en maîtres dans notre façon de concevoir la chaleur. Le SlowHeat vient bousculer cette vision pour affirmer tout autre chose. Est-on prêts à l'entendre ?

« Repenser fondamentalement le chauffage ? », c'était le titre d'une émission radio diffusée sur *La Première* en janvier 2023. Cet épisode du podcast *Le tournant*, d'Arnaud Ruysen, était consacré au concept de « SlowHeat ». En deux mots, l'idée du SlowHeat, c'est de chauffer les corps plutôt que les briques et l'air ambiant. C'est une remise en question profonde du chauffage central comme pratique dogmatique. Sur les réseaux sociaux, la RTBF accompagne la diffusion de cet épisode avec une citation destinée à éveiller la curiosité des auditrices et auditeurs : « Les manuels de la 'bonne ménagère' du début du 20^e siècle estimaient la température de confort à 14-15°C dans la pièce de séjour ».

NON MAIS SÉRIEUX !

Et là, patatras, c'est le déluge ! Les vannes de l'indignation s'ouvrent grand. Sous la publication : 3200 commentaires, presque tous outragés, révoltés, cyniques, critiques. « À ce train-là, on peut aussi retourner aux températures des grottes durant la pré-histoire. Non mais sérieux ! » Dans la même veine : « Justement, nous avons gagné en confort. Je ne tiens pas à aller chercher l'eau au puits au prétexte que ça a existé du temps de Cosette. » La critique, massive, presque unanime, s'articule autour de ce cliché du retour en arrière. « Oui, revenons donc à l'âge de pierre : où nous vivions dans des cavernes, mangions de la viande crue quand on en trouvait, où les femmes accouchaient à même le sol, et où l'espérance de vie était de 35 ans... » Un autre élément très présent dans l'indignation est le sentiment que certains ont des privilèges : « ... Pendant ce temps les ultras riches, eux, continueront leur délire d'habiter dans l'espace... ». Plus généralement, le SlowHeat est hâtivement catalogué comme une proposition des politiciens, des riches et des médias : « Toujours dans la série : citoyens moyens et pauvres, voici comment vous passer du confort qu'il convient de laisser aux nantis. On dit merci les médias pour la leçon ! »

Minoritaires dans cette avalanche de grognements, quelques personnes invitent à aller plus loin que la citation mise en avant et déplorent les réflexes de troupeau : « *Les gens commentent sans lire, sans écouter... Sans savoir, ils savent déjà tout... Que ce monde est triste.* » Car en effet, si l'on prend la peine de s'intéresser au sujet en profondeur, on comprend tout de suite qu'il ne s'agit pas de revenir dans le passé ou d'inviter les « pauvres » à se « serrer encore plus la ceinture », mais d'interroger nos pratiques dogmatiques de chauffage et d'expérimenter scientifiquement autre chose, avec prudence et nuance. Bien sûr, puisqu'il faut impérativement réduire nos émissions de CO₂, il est question de sobriété. Mais « *c'est quelque chose qui s'organise, se planifie, se prépare. C'est quelque chose qui 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*¹ ».

UNE EXPÉRIMENTATION COLLECTIVE

Ainsi, le SlowHeat n'a jamais été pensé comme un programme à imposer aux classes populaires, que du contraire. Il s'agit avant tout d'un projet de recherche-action mené entre 2020 et 2023, impliquant 23 ménages bruxellois, qui avait pour objectif de « *repenser la façon dont on utilise l'énergie thermique pour mieux la cibler en partant d'une base simple : mieux chauffer les corps, moins les espaces* ». Le moins qu'on puisse dire, c'est que les résultats méritent qu'on s'y attarde. En effet, l'étude a démontré une baisse de la consommation d'énergie pour le chauffage de 57% ! « *Concrètement, la température intérieure de départ était de 19°C (définie d'après les données transmises par la majorité des participants). Après quelques mois d'expérimentations et d'adaptations, elle passait déjà, pour certains d'entre eux, à 16,8°C pour atteindre finalement 15°C au bout de trois ans*². »

« *Quoi, 15°C, vous êtes fou ? Impossible de vivre avec cette température à la maison !* », allez-vous protester. Sauf que précisément, l'objectif du SlowHeating est de conserver les corps au chaud, grâce

à la combinaison d'une panoplie de méthodes alternatives, et surtout la remise en question de toute une série de dogmes qui se sont imposés ces dernières décennies avec la généralisation du modèle du chauffage central. Par exemple, l'idée qu'il vaut mieux garder son logement chauffé à 15°C quand on est absent pour éviter de trop consommer au redémarrage de la chaudière (Faux !)... ou que si l'on chauffe moins, il y aura des moisissures (Encore faux, si on ventile correctement !).

L'ÉQUIVALENT D'UNE ISOLATION DE TOITURE

Mais comment garder les corps au chaud dans un logement à 15°C ? Durant la recherche participative, « *pour moins solliciter le chauffage central, plusieurs pistes ont été suivies, à commencer par les systèmes de chauffage personnel comme des couvertures chauffantes, des radiateurs infrarouges portables, des sièges de bureau chauffants, etc. Mais plus la recherche progressait, plus ces systèmes étaient délaissés au profit de nouvelles habitudes vestimentaires. On parle ici de sous-vêtements thermiques, de couches supplémentaires comme des pulls ou ponchos, ou encore de l'utilisation systématique de couvertures lorsqu'on est au repos*³ ».

Vous allez dire : on le fait déjà ! Les vêtements, c'est pour se tenir au chaud, rien de neuf là-dedans ! Sauf que... les faits disent le contraire. Selon une étude de l'université de Gand, qui s'est penchée sur nos habitudes vestimentaires, nous ne nous habillons pas du tout assez chaudement. « *En moyenne, en hiver et en intérieur, le Belge porte sur lui 0,58 Clo [Ndlr, unité de mesure de l'isolation thermique d'un vêtement], ce qui correspond à une tenue d'été relativement légère...* » La base de la base, c'est donc d'ajouter une couche. Et le gain est énorme, y compris pour



le portefeuille. « Nous savons que pour des activités calmes (être assis, lire...) l'ajout de 0,17 Clo permet de baisser la température d'1°C tout en conservant le même niveau de confort thermique. 0,17 Clo cela correspond par exemple à un polo ou un fin T-shirt à longue manche⁴. » Ce que l'étude SlowHeat a démontré va donc assez loin. Avant même d'envisager des solutions de chauffage proprement dites, les seuls vêtements permettent des gains immenses, équivalents à l'isolation complète d'une toiture. « Si le Belge passait de 0,58 Clo en moyenne à 1,09 Clo (T-shirt, chemise à manches longues, pantalon, pull-over à manches longues, chaussettes épaisses et chaussures) il pourrait baisser sa température de 3°C et réduire sa consommation d'environ 30% sans perdre en confort ! »



L'argumentaire du SlowHeat est tellement convaincant que la Région wallonne a embauché un chargé de mission sur le sujet, qui propose des formations gratuites et ouvertes à tous via l'asbl Habitat et Participation. « On apprend aux participants à prioriser les choses à mettre en place et on les accompagne pour qu'ils repartent avec un plan d'action personnalisé en fonction de leur sensibilité, leurs activités, leurs habitudes », explique Henry Dupont. « Les gens peuvent alors tester cela chez eux puis on les revoit environ un mois et demi plus tard pour une troisième et dernière séance lors de laquelle chacun peut partager son expérience et ses conseils. Je dis souvent aux participants que cet hiver 2024-2025 servira d'expérimentation afin que l'hiver prochain ils aient directement un plan de slowheating qui fonctionne et soit parfaitement adapté à eux⁵. » Le chargé de mission insiste : on n'est pas ici dans des petits gestes écoresponsables anecdotiques ! En effet, il s'agit de réels plans d'action pouvant permettre des économies de plusieurs centaines d'euros par an. En l'absence de possibilités de travaux de rénovation, en complément ou en attente de ceux-ci, adopter la

démarche SlowHeat peut réduire de moitié la consommation de chauffage. À l'heure de la crise de l'énergie, du dérèglement climatique et tandis que le rythme de la rénovation est très loin du taux attendu, il serait fou de ne pas creuser cette piste déroutante mais convaincante.

ET POURTANT

Les habitudes et les clichés sont choses très enracinées dans l'esprit humain ! « Quand on fait l'histoire du chauffage, explique Grégoire Wallenborn, on voit que le chauffage central est quelque chose de très récent (à peu près entre les années 60 et 80), que les pratiques de chauffage n'ont pas cessé d'évoluer au cours des âges. Cela correspond aux Trente Glorieuses, à cette transformation radicale de nos modes de vie⁶. » Bien que ces modes de vie soient devenus factuellement, scientifiquement insoutenables, ils sont tellement ancrés dans nos habitudes que les gens perçoivent une régression, presque une agression, quand on évoque la possibilité d'essayer autre chose.

Ceux qui expérimentent le projet SlowHeat ne cessent de le répéter : l'objectif n'est pas de revenir dans le passé, ni de perdre en confort ; il existe tout un attirail de solutions complémentaires (et modernes !) pour que les corps restent au chaud ; il ne s'agit en aucun cas d'imposer des contraintes à celles et ceux qui en subissent déjà, mais plutôt d'apporter des solutions complémentaires, d'expérimenter collectivement, de refaire du chauffage une pratique... Et pourtant, les clichés sont bien plus puissants que la rationalité, on le sait. Le collectif SlowHeat le sait aussi et poursuit donc son bonhomme de chemin en prenant le temps de débattre, de discuter, d'essayer, de répondre aux questions, de publier des articles... sans trop s'effrayer des bourrasques et des tempêtes provoquées par le choc des idées originales contre la force d'inertie des habitudes. ▣

1. www.slowheat.org, « SlowHeat en bref ».

2. *Idem*.

3. Samuel Alves, « Slowheat : les résultats publiés après trois ans de recherche », *Renouvellement.be*, le 9 octobre 2024.

4. www.slowheat.org, « Regard neuf sur les vêtements ».

5. « Économiser de l'énergie sans sacrifier son confort grâce au slowheating », dans *Le Soir*, 17 décembre 2024.

6. Extrait de l'émission radio « Le tournant », réalisée par Arnaud Ruysen, « Repenser fondamentalement le chauffage ? », *RTBF*, janvier 2023.