

Fiche 17 – Réduire le chauffage

Le bâtiment et son chauffage, un impact majeur

Dans nos pays européens, le secteur des bâtiments (logements, commerces et bureaux) représente près de 20 % des émissions CO₂, soit le deuxième secteur le plus émetteur après les transports. Et près du ¾ de la consommation d'énergie dans les bâtiments vient du chauffage. Agir sur notre rapport au chauffage dans nos communautés est donc un vrai levier d'action ! Et c'est efficace : 1°C de température en moins fait économiser 7% d'énergie.

On peut certes changer les fenêtres, augmenter l'isolation du bâtiment, améliorer la ventilation... Ces solutions techniques, souvent un peu conséquentes en termes de travaux et d'investissement, sont un sujet en soi. Aussi, concentrons-nous ici sur quelques gestes et comportements simples.

Quelques gestes simples pour réduire la consommation

- Avec un thermomètre fiable, je prends un peu de temps pour mieux apprivoiser mon radiateur et son **thermostat** (généralement la position 3 correspond environ à 20°C et la position 2 à 16-17°C). S'il n'y a pas de thermostat, il est encore temps d'en mettre un.
- Je mets un **pull** en hiver à l'intérieur de la maison
- J'adapte la température de ma **chambre** suivant l'usage. Si j'y reste pour travailler, je peux viser 19 ou 20°C. Mais la nuit, 16 ou 17°C sont largement suffisants ! Il n'y a qu'à tourner le thermostat de mon radiateur individuel, c'est assez simple et l'appareil réagit rapidement.
- J'adopte une solution low-tech et low-cost pour avoir chaud au moment du coucher : la **bouillotte**. Cela revient à chauffer son espace de sommeil plutôt que tout le volume de la chambre dont on s'isole sous la couette.
- Lorsque **j'aère** ma chambre (5' à 10' par jour, c'est suffisant), je coupe le radiateur pendant ce temps.
- Je baisse le thermostat **lorsque je pars plusieurs jours** (sur 1 ou 2 surtout si je pars longtemps) et je me couvre un peu plus au retour, le temps que la température remonte.
- Nous ajustons la température des **locaux communs** en essayant de s'approcher de 19°C, après discernement communautaire...
- Nous maintenons certains **locaux peu ou pas chauffés** comme les cages d'escalier et nous veillons à bien les séparer des couloirs, bureaux et chambres en maintenant les portes fermées.



Le coup de pouce du Pape François

« Que nous trouvions des solutions non seulement grâce à la technique mais encore à travers un changement de la part de l'être humain, parce qu'autrement nous affronterions uniquement les symptômes. »

Laudato Si' §9

Pour aller plus loin

- Un petit quizz rapide en 20 questions et gestes pour les Ministres de nos communautés : [Cliquez ici](#)
- Un point plus complet et 100 gestes à mettre en œuvre soi-même ou en communauté : [cliquez ici](#).
- pour mieux comprendre mon thermostat : [Cliquez ici](#).