

# UN CONFORT DURABLE EN CHAUFFANT MOINS

Notre rapport au confort thermique l'hiver offre un vrai levier d'action, car le chauffage représente une part importante de notre impact climatique. Sauvegarder notre maison commune en réapprenant à s'habiller chaudement : c'est à notre portée !

## ENJEUX

### > UN IMPACT CLIMATIQUE MAJEUR

- Dans nos pays européens, le **chauffage est le 2<sup>e</sup> poste le plus émetteur de gaz à effet de serre**, après l'utilisation de la voiture et devant la consommation de viande. Il représente **15 % de l'empreinte carbone** individuelle moyenne.
- La consommation de gaz ou fioul pour le chauffage représente environ **30 % du bilan carbone des communautés jésuites**.

### > UNE MARGE D'ACTION IMPORTANTE

- Réduire la température de consigne de 1°C **permet d'économiser en moyenne 7 % d'énergie**.
- Des travaux de rénovation énergétique du bâtiment seront probablement nécessaires, mais entre-temps des **gestes et comportements simples** permettent des économies substantielles.

### > UN PEU D'HISTOIRE

- La notion de confort thermique a évolué. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, la température considérée comme confortable oscillait entre **15 et 17°C** ! On s'habillait alors bien plus chaudement. Aujourd'hui, la température moyenne l'hiver dans les logements en France est de 21°C.

## QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

### > CONNAÎTRE LA TEMPÉRATURE ET POUVOIR LA RÉGULER

- **Installer un thermostat** si le chauffage central n'en est pas équipé (dispositif qui régule automatiquement le fonctionnement d'un appareil de chauffage pour assurer une température dite «de consigne»).
- **Mettre à disposition un thermomètre** permettant à chacun de vérifier la température dans sa chambre (en l'absence de thermostats individuels).
- **Installer des vannes thermostatiques** dans les chambres et bureaux si les radiateurs n'en sont pas équipés (ou autre système de régulation de la température).
- **Apprivoiser la vanne thermostatique de son radiateur** en empruntant le thermomètre de la communauté pour vérifier à quelle température correspondent les chiffres. Généralement, la position 2 correspond à 16-17°C et la position 3 à 20°C.

## CHIFFRES CLÉS

**19°C**

Température recommandée le jour dans les pièces à vivre

**16 à 18°C**

la nuit pour un sommeil réparateur

**7%**

Économie d'énergie pour une réduction du chauffage d'1°C

**Le coup de pouce de LAUDATO SI'**

« Que nous trouvons 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. »

(LS 9)



## > CHOISIR UNE TEMPÉRATURE PLUS DURABLE

- Régler la température des pièces de vie à **19°C dans la journée**, selon le niveau fixé par le code de l'énergie en France et recommandé par les autorités belges. Dans sa chambre, régler le robinet thermostatique du radiateur à 2,5.
- **Ne pas chauffer ou moins chauffer certaines pièces** : cage d'escalier, buanderie, pièces peu utilisées. Veiller à les séparer des pièces chauffées en maintenant les portes fermées.

## > S'HABILLER PLUS CHAUDEMENT

- En hiver, **porter des vêtements chauds** à l'intérieur.
- Prendre l'habitude de mettre **un pull supplémentaire lorsqu'on est immobile**, par exemple pour travailler, lire ou prier.
- Si l'on n'en a pas, **acheter des vêtements chauds** (en privilégiant la seconde main pour réduire le coût et l'impact environnemental) :
  - > Préférer un **pull en 100 % laine**, épais et de bonne qualité qui tiendra plus chaud qu'un pull en matière synthétique.
  - > Porter des **vêtements et sous-vêtements thermiques**, en matière naturelle de préférence (ex. sous-pull fin en laine Mérinos éthique), à défaut en matière synthétique (ex. Décathlon ou Uniqlo).

## > BAISSER LA TEMPÉRATURE LA NUIT

- **Réduire la température dans sa chambre la nuit** à l'aide du robinet thermostatique de son radiateur. **16 ou 17°C** suffisent et assurent une meilleure qualité du sommeil (robinet thermostatique : position 2).
- Mettre des couvertures en plus et se couvrir davantage si besoin (chaussettes en laine, etc.).
- Utiliser une **bouillotte**, solution lowtech et low-cost qui permet de chauffer son espace de sommeil plutôt que le volume de sa chambre.

## > BAISSER LA TEMPÉRATURE EN CAS D'ABSENCE

- **Réduire la température de 2°C en cas d'absence** de l'ensemble de la communauté (week-end de communauté...).
- **Baisser le thermostat sur 1 ou 2 dans sa chambre** si l'on part plusieurs jours.

## > AÉRER RAISONNABLEMENT

- Aérer une fois par jour durant 10 mn, en coupant le radiateur. Le reste du temps, **ne pas laisser de fenêtre ouverte** en période de chauffe.



### POUR ALLER + LOIN

- Voir l'[infographie "Mieux se chauffer"](#) de l'ADEME.
- Lire [ces conseils d'Écoconso](#) pour régler le thermostat et les radiateurs.
- Voir les [propositions de l'association négaWatt](#) pour la sobriété énergétique et leur [traduction en infographie](#) par Libération.

