



APÉRO RÉNO



Confortable avec quelques degrés en moins !

Petit guide pour économiser d'avantage l'énergie

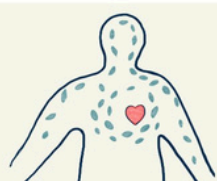
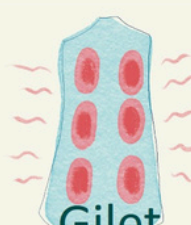
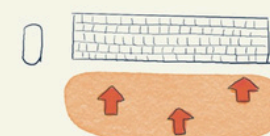
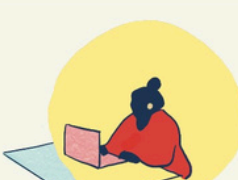
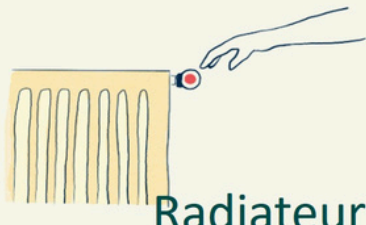
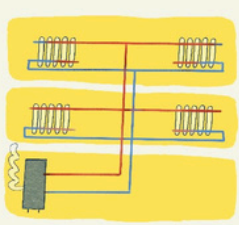


Introduction

Baisser la consigne du thermostat d'un degré quand il fait bien froid dehors permet d'économiser environ 7% de l'énergie utilisée en chauffage. Comment s'y prendre en garantissant son confort thermique ?

SlowHeat : Chauffer le corps et pas les briques !

Un projet belge unique au monde a testé et classé les stratégies pour atteindre le confort thermique selon leur efficacité : le label A ne demande aucune énergie et le label E est le pire, celui du chauffage central. Découvrez ci-dessous toutes les alternatives incroyables au chauffage central !

A 0 W	 S'acclimater	 S'habiller	 Cloisonner	 S'activer	A Acclimatation, Vêtements, Cloisonnement Activité	
B ~50W/pers	 Gilet	 Set de bureau	 Couverture	 Poncho	 Couvre chaise	B Chauffage en contact avec le corps
C ~300W/pers	 Kotatsu	 Radiant	 Radiant mural	 Radiant		C Chauffage de proximité
D ~1.500W /pièce	 Poêle	 Radiateur				D Radiateurs
E ~5.000W /logement	 Chauffage central					E Chauffage Central

A) 0 W : Le plus efficace avec zéro conso ! Si s'habiller plus chaudement et s'activer sont bien connus pour procurer une sensation de chaleur, l'acclimatation du corps en 2-3 semaines ou cloisonner ses espaces pour conserver la chaleur dans un endroit le sont moins.

B) ~50 W : Le chauffage de contact est celui qui procure le plus de confort thermique avec le moins d'énergie ! Pas mal de solutions existent pour le bureau, le salon, la chambre (comme une bouillote) ou même l'extérieur : faites-vous plaisir.

C) ~300 W : Un panneau radiant ou chauffage "infrarouge" chauffe les surfaces exposées au lieu de chauffer l'air. Il est donc beaucoup plus efficace qu'un radiateur ou une chaufferette pour atteindre le même confort thermique.

D) ~1.500 W : Chauffer tout l'air d'une pièce consomme une énergie conséquente, mais moindre que de chauffer toute l'habitation.

E) ~5.000 W : Chauffer toute une habitation est de loin la stratégie de confort thermique la moins efficace, et pourtant si répandue.

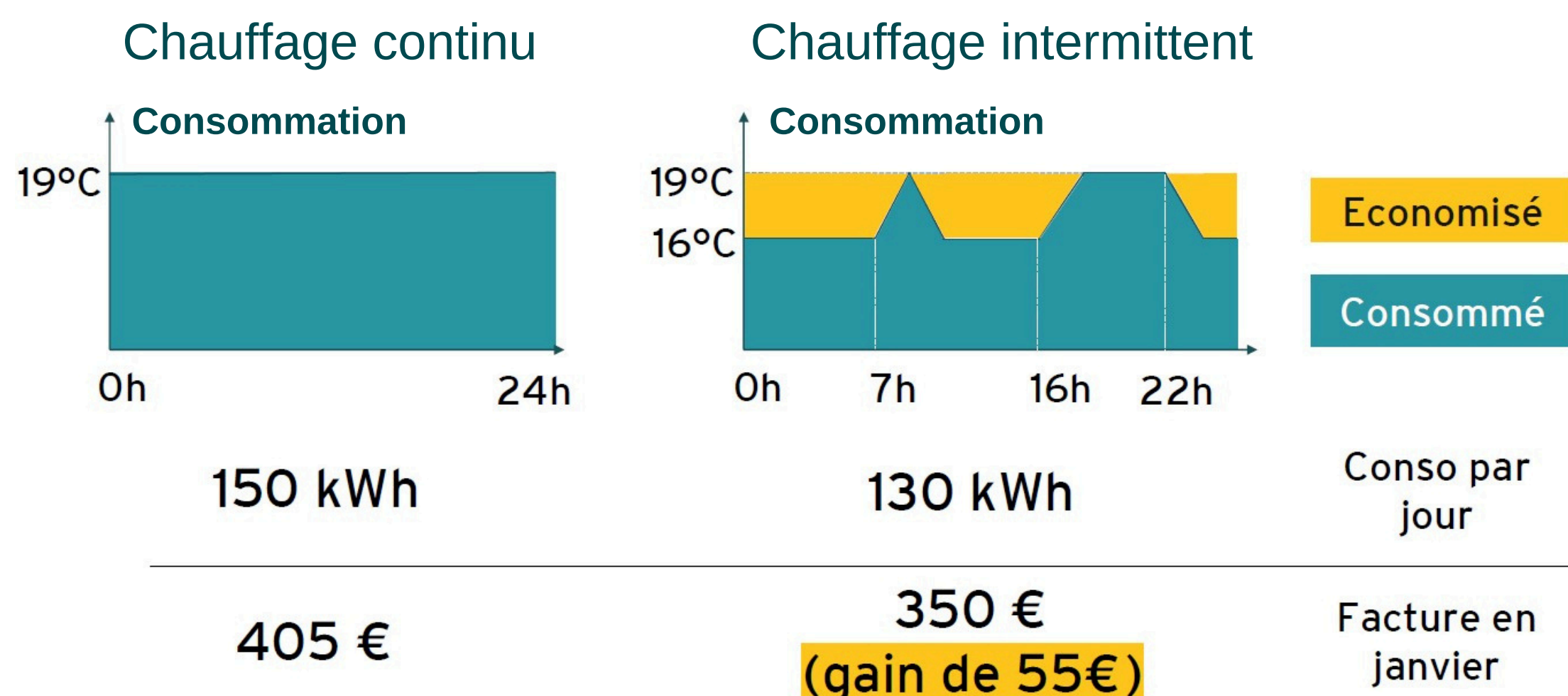
Quelques conseils pour appliquer la démarche SlowHeat :

1. Baisser **progressivement** la température de consigne du thermostat, en dialogue avec les membres du logement (la paix du ménage avant tout !)
2. **S'habiller** de façon adaptée à l'activité, mettre en place des **astuces** et des habitudes qui aident à maintenir ou améliorer le confort thermique quand on a froid ou qu'on est fatigué (tasse de thé, couverture dans le divan...), utiliser des **appareils de chauffage de proximité** (chauffe main, bouillotte, panneau radiant...)
3. Observer ses habitudes et son logement pour mettre en place des **aménagement malins**. Par exemple : couper des courants d'air avec des rideaux thermiques ou des boudins de porte ; redéfinir la fonction de certaines pièces (télétravailler dans le living avec des fenêtres orientées Sud)
4. Bien utiliser les **vannes thermostatiques** et le thermostat : 📌
<https://www.ecoconso.be/fr/content/chauffage-comment-regler-le-thermostat-et-les-radiateurs>
5. Veiller à bien gérer **l'humidité** dans le logement en ventilant suffisamment les pièces humides (salle de bain, cuisine, chambres). C'est important quand on baisse la température.

Vous serez étonné de vous sentir confortable avec 2 à 3 degré de moins, et de ressentir le bonheur d'économiser 15 à 20% sur votre chauffage !

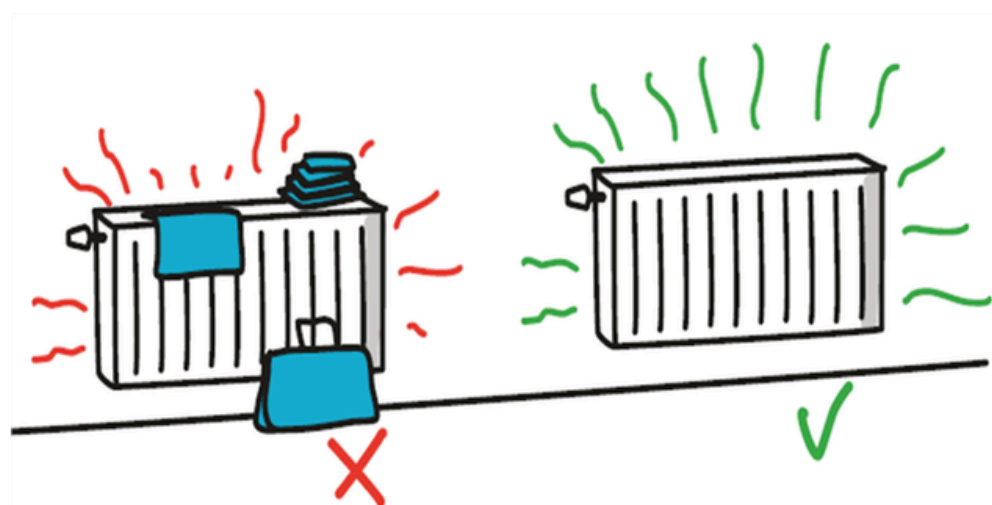
Appliquer le chauffage intermittent

Baisser la température de 3°C quand on est endormi ou absent est une stratégie payante ! Pas besoin non plus de chauffer toutes les pièces en permanence avec la même température. Attention, ce n'est approprié que quand on ne met pas 3h à reprendre les 3°C : le chauffage doit être assez puissant et la maison sans trop d'inertie (le chauffage par le sol est très lent).

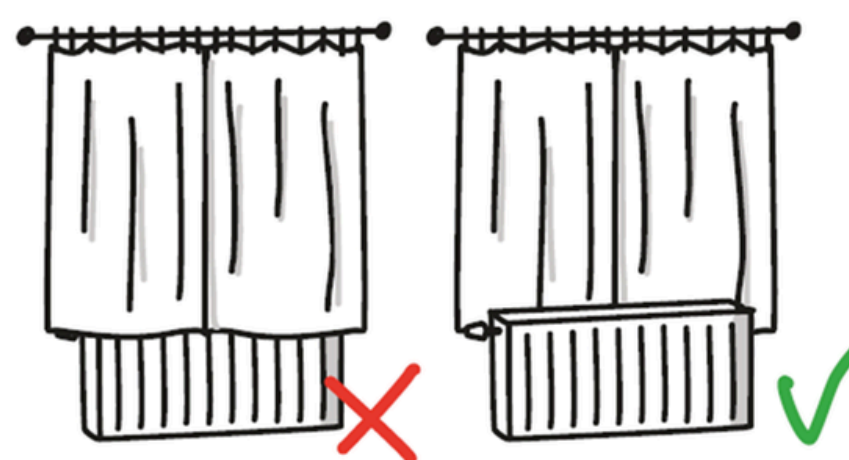


Enfin, une bonne astuce : assurer l'efficacité des appareils qui nous chauffent limite aussi les pertes.

- Purger et dépoussiérer les radiateurs
- veiller à que les radiateurs ne soit pas entravé par des vêtements, des essuis, des caisses ou des tentures
- poser des réflecteurs derrières les radiateurs
- nettoyer les bouches d'aération; ...



Dégager le radiateur pour assurer une bonne circulation d'air



Fermer les tentures en gardant libre le radiateur

Pour aller plus loin

Démarche Slow Heat :

Pour plus de détails sur les stratégies de confort thermique et les labels A - E :
<https://www.slowheat.org/>

Projet Docteur Energie

Les Docteurs Énergie sont des bénévoles de l'ASBL Ceinture Énergétique namuroise formés aux économies d'énergie. Ils se rendent chez les particuliers pour identifier les sources de gaspillage énergétique en mesurant les consommations réelles des appareils électriques et de chauffage grâce à des outils spécifiques comme le wattmètre. Sur base de ces relevés, ils proposent un plan d'action personnalisé pour réduire leurs consommations énergétiques.

- <https://www.cenamur.org/docteur-energie>

Astuces au Quotidien

Sans investissement, sans délai, sans équipement spécial, il est possible de commencer immédiatement à réduire sa consommation d'énergie

- <https://energie.wallonie.be/fr/astuces-au-quotidien>

Chauffage continu VS intermittent : un sujet qui divise ! - Chat Sceptique

- <https://www.youtube.com/watch?v=462LoF8bYal&t=605s>

Chauffage : comment régler le thermostat et les radiateurs ? - Ecoconso

- <https://www.ecoconso.be/fr/content/chauffage-comment-regler-le-thermostat-et-les-radiateurs>