



SLOWHEAT FORMATION

Protocole de relevés
de températures

Protocole de relevés
d'énergie

Consentement éclairé

Protocole de relevés d'énergie

Qui doit réaliser les relevés d'énergie ?

Si vous habitez dans un logement disposant d'un compteur gaz, il vous est demandé de réaliser un relevé d'index de vos compteurs gaz et électricité durant l'hiver 2024-2025.

Si vous habitez dans un logement principalement chauffé à l'électricité, il vous est demandé de réaliser un relevé d'index de votre compteur d'électricité durant l'hiver 2024-2025.

Si vous n'entrez pas dans un de ces deux cas de figure, il ne vous est pas demandé de réaliser les relevés d'énergie.

Où trouver les compteurs d'électricité et de gaz ?

Généralement, vous trouvez vos compteurs de gaz et d'électricité dans une zone dédiée comme une buanderie, un placard, une cave ou un garage.

Ensuite, remplissez le document (Page 2) et indiquez pour chaque semaine les chiffres apparaissant sur votre compteur d'électricité et/ou de gaz. Pour l'électricité, si vous êtes en possession d'un compteur bi-horaire, additionnez le relevé du jour et de la nuit.

La consommation de gaz est indiquée en mètres cubes (m³) et celle de l'électricité en kilowattheure (kWh).

Quand réaliser le relevé ?

Vous pouvez réaliser ce relevé dès réception de ce document. L'idéal est de relever vos compteurs avant et durant l'expérimentation SlowHeat.

A quel rythme le compléter ?

Idéalement, le relevé doit être réalisé une fois par semaine. Il est conseillé d'inscrire cette mission à date régulière dans votre agenda, par exemple : vous pouvez mettre un rappel hebdomadaire dans votre téléphone ou vous pouvez l'associer à une routine déjà bien ancrée (le faire en même temps que sortir les poubelles, ...), afin de réduire le risque d'oubli. En cas d'oubli, reprenez le relevé la semaine suivante, mais n'abandonnez pas. En cas d'absence du logement pour raisons diverses (vacances, ...), reprenez également le relevé à votre retour.

Dans quel but ?

L'objectif de ces relevés d'énergie est d'analyser la consommation d'énergie de votre logement, d'identifier d'éventuelles économies (ou pas) de chauffage et de surconsommation d'électricité.

Protocole de relevés des températures

Quand réaliser le relevé de températures ?

Le protocole de relevé doit être réalisé durant deux journées : une journée classique avant la mise en place d'une pratique SlowHeat et une journée durant l'expérimentation SlowHeat.

Quelles journées choisir ? Les deux journées doivent être en week-end et doivent comprendre les membres du ménage habituellement présents dans votre maison. Idéalement vous y réalisez des activités régulières (comme cuisiner, manger, s'occuper des enfants, regarder la télévision, télétravailler, lire, jouer à des jeux, etc.)

Quelles journées éviter ? Évitez de remplir le relevé lorsque vous invitez des membres extérieurs à votre ménage quotidien comme des amis, de la famille (ne vivant pas quotidiennement avec vous et qui n'expérimentent pas SlowHeat chez eux). Évitez les journées exceptionnelles, par exemple : vous habitez quotidiennement avec votre enfant mais ce dernier est exceptionnellement absent (en excursion scolaire ou autre). Évitez les activités vraiment exceptionnelles (comme repeindre les murs du salon, etc.).

Comment placer l'afficheur de température et d'humidité ?

Où ? Dans la pièce dans laquelle vous vous trouvez lors du relevé. Pour cela déposez l'afficheur sur un meuble non loin de vous et attendez quelques minutes avant de regarder la température (l'afficheur étant relativement sensible au toucher).

Que faut-il éviter ? Il faut éviter de les mettre à un endroit exposé au soleil, ou près d'une source de chaleur (radiateur, appareil électrique, ...) / de froid (ventilateur, appareil de conditionnement d'air, etc.). L'idéal est le placer sur un meuble facilement accessible lorsque vous réalisez le protocole de relevés des températures.

Dans quel but ? L'objectif est de connaître la température et le pourcentage d'humidité relative dans la pièce où vous vous situerez durant les deux journées de relevés avant et pendant l'expérimentation du SlowHeating.

Comment compléter la grille de relevés ? (Pages 7 et 8)

Le moment de la journée : Il vous est demandé de compléter instantanément les différents éléments de la grille pour huit moments de la journée. Ces moments sont déjà déterminés et correspondent généralement à des plages de 2 heures. Si vous ne vous trouvez pas chez vous à un moment de la journée, indiquez simplement « 0 » sur la ligne correspondante. Le lever et le coucher correspondent au début de la journée au réveil et à la fin de journée juste avant de dormir ; si vous vous levez après 10 heures ou vous endormez avant 20h, indiquez simplement « 0 » sur les lignes horaires non-pertinentes.

La pièce : Notez la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Pour votre relevé, indiquez le numéro correspondant à votre situation.

1. Salon / Salle à manger / Séjour
2. Cuisine
3. Bureau/bibliothèque
4. Chambre
5. Salle de bain
6. Garage/buanderie
7. Autre

L'activité principale pratiquée : Notez l'activité principale que vous pratiqu(i)ez au moment où juste avant de compléter ce relevé. Indiquez le numéro correspondant à votre situation.

1. Activité de repos (faire la sieste, dormir, ...)
2. Activité de divertissement (regarder la télévision, lire un livre, écouter de la musique, jouer à des jeux, ...)
3. Activité d'entretien (nettoyer, ranger, étendre le linge, ...)
4. Activité d'hygiène (se laver, se coiffer, se maquiller, s'habiller, ...)
5. Activité de soins à autrui (s'occuper des enfants, faire prendre le bain, soigner, ...)
6. Activité de travail « statique » (télétravail, études, travail sur bureau, dessin, ...)
7. Activité de cuisine et de repas (cuisiner, manger, grignoter, ...)
8. Activité sportive (faire de l'exercice, faire du sport, ...)
9. Autre

Le(s) accessoire(s) utilisé(s) : Il s'agit de pointer dans la liste ci-dessous les différents accessoires que vous utilisez dans la pièce indiquée au moment ou juste avant de compléter ce relevé. Indiquez le(s) numéro(s) correspondant à votre situation.

1. Aucun accessoire
2. Habits chauds et/ou en couches superposées
3. Accessoires d'hiver (gants, bonnet, etc.)
4. Couverture(s), plaid(s) non-chauffants
5. Cloison(s) (fermeture des portes, de tentures séparant différents espaces, ...)
6. Accessoire(s) vestimentaire(s) chauffant(s) (gilet, gants, poncho couverture, ... chauffants)
7. Objet(s) chauffant(s) de contact (bouillotte, siège, surmatelas, ... chauffants)
8. Éléments/mobilier rayonnants à proximité directe (panneau radiant, ...)
9. Chauffage d'appoint (électrique, soufflant, à bain d'huile, ...)

Votre sensation corporelle : Il s'agit de votre sensation corporelle dans la pièce, durant l'activité décrite et en tenant compte des accessoires éventuellement utilisés. Notez sur une échelle de 1 à 7 votre sensation corporelle au moment ou juste avant de compléter ce relevé. Indiquez le numéro correspondant à votre situation.

1. J'ai très froid
2. J'ai froid
3. J'ai légèrement froid
4. Je n'ai ni chaud, ni froid
5. J'ai légèrement chaud
6. J'ai chaud
7. J'ai très chaud

Votre satisfaction de la sensation corporelle : Il s'agit de votre satisfaction liée à cette sensation corporelle. Notez sur une échelle de 1 à 7 votre satisfaction au moment ou juste avant de compléter ce relevé. Indiquez le numéro correspondant à votre situation.

1. Je suis très insatisfait
2. Je suis insatisfait
3. Je suis légèrement insatisfait
4. Je ne suis ni satisfait, ni insatisfait
5. Je suis légèrement satisfait
6. Je suis satisfait
7. Je suis très satisfait

La température : Notez la température (exprimée en degrés Celsius) de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Un afficheur sera distribué lors de la formation SlowHeat.



L'humidité : Notez le pourcentage d'humidité relative (%) de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Un afficheur sera distribué lors de la formation SlowHeat.



L'ambiance thermique globale : Notez sur une échelle de 1 à 7 l'ambiance globale de la pièce dans laquelle vous vous trouvez, ceci en prenant en compte vos ressentis liés à la température, mais aussi à l'humidité, les courants d'air, etc. de la pièce. Indiquez le numéro correspondant à votre situation.

1. L'ambiance de ma pièce est très froide
2. L'ambiance de ma pièce est froide
3. L'ambiance de ma pièce est légèrement froide
4. L'ambiance de ma pièce n'est ni chaude, ni froide
5. L'ambiance de ma pièce est légèrement chaude
6. L'ambiance de ma pièce est chaude
7. L'ambiance de ma pièce est très chaude

Exemple d'un relevé

Date de prise de température :

Moment de la journée	Pièce	Activité principale pratiquée	Accessoire(s) utilisé(s)	Quelle est votre sensation corporelle en ce moment ?	Etes-vous satisfait de cette sensation corporelle ?	Quelle température fait-il dans la pièce ? (C°)	Quel est le pourcentage d'humidité dans la pièce ? (%)	Comment décririez-vous l'ambiance thermique globale dans la pièce ?
Lever	4	2	4	5	4	20,1	79	5
8h – 10h	1	7	2	5	4	21,7	76	5
10h – 12h	1	3	1	4	5	22,9	73	5
12h – 14h	1	3	1	4	5	23,0	74	5
14h – 16h	1	2	1	5	4	23,9	71	5
16h – 18h	0	0	0	0	0	0	0	0
18h – 20h	0	0	0	0	0	0	0	0
20h – 22h	0	0	0	0	0	0	0	0
Coucher	4	2	4	4	6	22,0	71	4
Commentaire libre :								

Une journée classique avant SlowHeat

Date de prise de température :

Moment de la journée	Pièce	Activité principale pratiquée	Accessoire(s) utilisé(s)	Quelle est votre sensation corporelle en ce moment ?	Etes-vous satisfait de cette sensation corporelle ?	Quelle température fait-il dans la pièce ? (C°)	Quel est le pourcentage d'humidité dans la pièce ? (%)	Comment décririez-vous l'ambiance thermique globale dans la pièce ?
Lever								
8h – 10h								
10h – 12h								
12h – 14h								
14h – 16h								
16h – 18h								
18h – 20h								
20h – 22h								
Coucher								
Commentaire libre :								

Une journée pendant l'expérimentation SlowHeat

Date de prise de température :

Moment de la journée	Pièce	Activité principale pratiquée	Accessoire(s) utilisé(s)	Quelle est votre sensation corporelle en ce moment ?	Etes-vous satisfait de cette sensation corporelle ?	Quelle température fait-il dans la pièce ? (C°)	Quel est le pourcentage d'humidité dans la pièce ? (%)	Comment décririez-vous l'ambiance thermique globale dans la pièce ?
Lever								
8h – 10h								
10h – 12h								
12h – 14h								
14h – 16h								
16h – 18h								
18h – 20h								
20h – 22h								
Coucher								
Commentaire libre :								

Consentement éclairé de participation à l'enquête

Titre de la recherche : *SlowHeat Plateforme*

Tâche : questionnaire, relevés de températures, d'humidité, d'index avant et après expérimentation

Chercheuse pour l'UCLouvain :

Julie Castreman

julie.castreman@uclouvain.be - 0474418139

Place du Levant 1/L5.05.04. 1348 Louvain-la-Neuve

Coordinateur du projet pour Habitat et Participation

Henry Dupont

h.dupont@habitat-participation.be - 078486818

Traverse d'Esopé, 6 (5^{ème} étage), 1348 Louvain-la-Neuve

Objectif et description de la recherche

Pour atteindre la neutralité carbone en 2050, la Région wallonne devra agir sur la rénovation thermique des bâtiments mais aussi sur les pratiques de chauffage des habitants. Dans ce cadre, le projet SlowHeat Plateforme vise à former des citoyens à la pratique du SlowHeating qui consiste à concentrer la chaleur sur les corps et moins sur les bâtiments.

L'objectif de cette enquête est de comprendre le potentiel et les limites du SlowHeating. Ainsi des données avant et après l'expérimentation SlowHeat seront récoltées, notamment sur des consommations, des températures et l'humidité intérieures, des caractéristiques du logement et du ménage, des habitudes, des ressentis et des perceptions.

Protection de la vie privée

Votre identité et votre participation à cette recherche demeureront strictement confidentielles. Vous ne serez pas identifié(e) par votre nom ou par une autre manière reconnaissable dans les dossiers, résultats ou publications en rapport avec la recherche. Concrètement :

- Vous acceptez que les données recueillies soient utilisées à des fins de recherche et de publication.
- Toute liste permettant de faire le lien entre votre identité et vos réponses sera exclusivement utilisée par les chercheurs et sera détruite au terme de la recherche. Les données personnelles transmises ne contiendront pas d'association d'éléments qui permettraient de vous identifier.
- Vous êtes libres de participer ou non, de même que d'arrêter la recherche à tout moment sans être tenu de justifier votre décision, cette dernière n'entraînant pas de désavantage.
- Vous avez un droit d'avoir accès à vos réponses et vous pouvez demander des modifications afin que vos réponses reflètent bien vos pensées et correspondent à votre situation.
- Les résultats de cette recherche seront diffusés à des fins scientifiques, en respectant les règles déontologiques de la communauté scientifique.
- La protection des données personnelles est assurée par la loi du 8 décembre 1992 relative à la protection de la vie privée et par la directive européenne du 25 mai 2018 relative à la protection des données.