



SLOWHEAT.FORMATION

« **CHAUFFER LES CORPS ET MOINS LES BRIQUES** »

ENVIE DE DIMINUER LE MONTANT DE VOS FACTURES ?

ENVIE DE RETROUVER DU CONFORT À MOINDRE COÛT ?

ESSAYEZ LE SLOWHEATING !

LE SLOWHEATING C'EST QUOI ?

Le slowheating est une pratique de chauffage qui consiste à **concentrer la chaleur sur les corps et moins sur les bâtiments**. Elle combine efficacement l'acclimatation, l'habillement, l'usage et l'aménagement de son logement, ainsi que différents systèmes de chauffage de proximité.

Cette pratique permet de distinguer les besoins en chaleur du corps de ceux du bâtiment et ainsi d'agir de manière ciblée. Elle poursuit l'objectif de **concilier au mieux la modération de la consommation et l'amélioration du bien-être**. L'adoption de cette pratique participe à une meilleure maîtrise de son logement et des systèmes de chauffage.

Elle met concrètement en œuvre de nouvelles représentations du confort, de nouveaux savoir-faire et participe à l'émergence d'un nouveau modèle de société fondé sur la **sobriété** et la **résilience**.

Plus d'infos sur le slowheating : www.slowheat.org
Des formations : www.habitat-participation.be/formation-slowheat

7 PRINCIPES

O U V E R T U R E

- 1 On libère la pratique du chauffage : chacun peut faire différemment.
- 2 On rediscute les normes de confort au sein du ménage et plus largement dans la société.

M U L T I M O D A L I T É

- 3 On réchauffe les corps de multiples manières.
- 4 On choisit de façon pratique les solutions qui nous conviennent.



M A Î T R I S E

- 5 Toute consommation d'énergie est maîtrisée, elle est le fruit d'une décision raisonnée.
- 6 Cette décision se base sur nos besoins et nos ressentis du moment.

C H A U F F E R S U F F I S A M M E N T

- 7 On favorise les voies les moins énergivores possibles pour chauffer nos corps.

N O U S F A I S O N S D É J À D U S L O W H E A T I N G

Nous avons tous nos trucs et astuces pour diminuer nos consommations de chauffage et nous maintenir au chaud en hiver. Pris de manière isolée, **ces gestes n'ont rien de très innovants, mais pensés et articulés ensemble, ceux-ci forment une pratique de chauffage à part entière**.

Habituellement, nous maintenons, par défaut, une température homogène dans l'ensemble de notre logement.

Avec le slowheating, nous diminuons progressivement la température sans nous mettre en difficulté. Nous agissons avec les moyens de chauffage les plus appropriés dès que nous en ressentons le besoin. **Il y a donc une démarche active et non passive du chauffage dans le slowheating**.

Le slowheating possède un grand potentiel pour réduire la consommation d'énergie liée au chauffage.

LA CO-RECHERCHE SLOWHEAT

La **co-recherche SlowHeat** est une expérience de trois ans (2020-2023) ayant mobilisé **des citoyens, des chercheurs et une association**. Ce projet, financé par Innoviris, est à l'origine de la définition de la pratique du slowheating. Une co-recherche permet de réunir des chercheurs professionnels et des citoyens autour des mêmes questionnements, dans une démarche de recherche collaborative, afin de partager les savoirs, les expériences et les compétences de chacun. Le projet SlowHeat visait à comprendre **dans quelle mesure et à quelles conditions une nouvelle pratique de chauffage centrée sur les personnes permettrait de diminuer les consommations tout en maintenant une bonne qualité de vie**.

Grâce à une pratique SlowHeat, les participants à ce projet ont réussi à **diminuer, en moyenne, de 4°C leur température intérieure**. Cette baisse maîtrisée de la température **en restant attentif aux risques d'humidité** permet une baisse importante de la consommation.

En moyenne, les participants à la co-recherche ont diminué de 57% leurs consommations d'énergie de chauffage. Cela diminue aussi la facture en fin d'année. **Attention !** Les diminutions de consommation obtenues variaient fortement en fonction des situations. **Ce résultat montre surtout le potentiel important de cette pratique, mais n'est pas une assurance d'atteindre cette diminution de consommation**.

E S S A Y E R L E S L O W H E A T I N G . . .

...et diminuer progressivement la température chez soi ne se fait pas sur un coup de tête.

Cela nécessite de **s'informer sur cette pratique de chauffage et de ne pas hésiter à se faire accompagner**.

De nombreuses informations sont disponibles sur le site www.slowheat.org et des formations sont données dans toute la Wallonie par l'asbl Habitat et Participation.

Toutes les infos sont au dos de ce dépliant.



FORMATIONS

Des formations aux bases du slowheating sont accessibles dans toute la Wallonie ! Cette formation à destination du **grand public** comprend 2 modules de 2h30 et prévoit une réunion de "retour d'expérience" de 2h. **Il s'agit d'une formation gratuite ayant pour seule condition la participation à une recherche sur le slowheating.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Acquérir les connaissances de base** pour transformer sa pratique de chauffage sans se mettre en difficulté.
- **Construire un plan d'action concret** à tester chez soi après la formation. Adapter ce plan d'action progressivement en étant accompagné.
- **Échanges d'expériences**, nous sommes créatifs et nous pratiquons déjà tous le slowheating de différentes manières.



PROGRAMME

Module 1 (2h30)

Introduction au slowheating - À quoi ressemble concrètement cette pratique de chauffage ? La co-recherche à l'origine de ce terme.

Les enjeux - Quels sont les enjeux concernant l'utilisation de l'énergie et la rénovation des bâtiments ? Crise climatique, état des ressources, précarité énergétique ?

La maîtrise de son logement - Acquérir les savoirs et savoir-faire de base pour comprendre son logement et son système de chauffage. Être attentif aux problèmes d'humidité et ventiler.

Module 2 (2h30)

Les bases du slowheating - Les différentes solutions de chauffage en détails. Comment commencer la baisse de température intérieure ? Se coordonner avec ses cohabitants ?

Construire un plan d'action - Mettre en place un plan d'action personnalisé à tester chez soi après la formation.

Les suites de la formation - Tester et adapter son plan d'action. Participer à la recherche. Découvrir d'autres ressources sur les économies d'énergie et le chauffage.

Réunion "retours d'expériences" (2h)

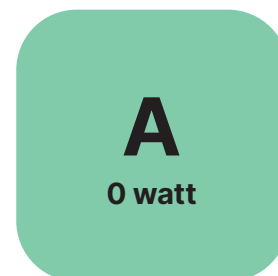
Le slowheating possède aussi un aspect collectif, transformer nos pratiques de chauffage à plusieurs est plus motivant et nous pouvons nous sentir soutenus. Afin d'échanger nos expériences, nos trucs et astuces pour pratiquer le slowheating, un moment de discussion convivial est prévu avec les participants après la formation.

PRIORISER LES ACTIONS

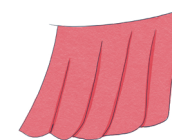
Lors du projet de co-recherche SlowHeat, **une hiérarchie de propositions de chauffage** a été établie. On se chauffe lorsqu'on ressent l'effet du froid, et avec l'habitude on peut anticiper ce moment.

On agit d'abord avec **des moyens passifs ne consommant pas d'énergie**, comme augmenter notre activité corporelle, notre acclimatation, ou garder la chaleur avec notre habillement ou l'aménagement de la pièce. Si cela ne suffit pas, on passe à **un chauffage actif de faible puissance à proximité du corps**, comme une couverture chauffante ou un siège chauffant.

Si nécessaire, on utilise des panneaux de **chauffage infrarouge ou radiant**. Ces panneaux chauffent directement une zone particulière et existent en faible puissance (300 W à 600 W), idéal dans une philosophie de slowheating. Le slowheating n'exclut pas les radiateurs classiques et le chauffage central. On maintient **une température de base dans les pièces de vie**, plus basse qu'avant, mais combinée avec les solutions précédentes pour un confort optimal. Enfin, **le bâtiment** nécessite une température minimum pour éviter les problèmes d'humidité ou de moisissure. **Le slowheating requiert donc une attention au taux d'humidité de l'air intérieur et une bonne ventilation.**



Acclimatation du corps à des températures plus basses



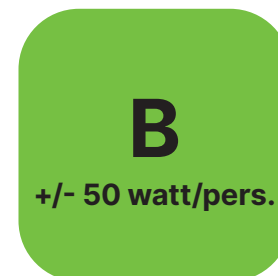
(re)cloisonnement d'une pièce



Adapter son activité (ex : travailler debout)



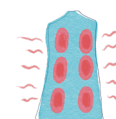
Habillement adapté : pull, chaussettes épaisses, sous-vêtements thermiques...



Surmatelas chauffant



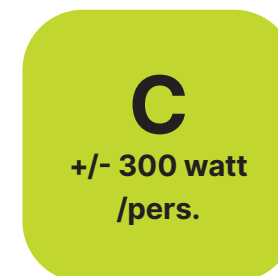
Cape chauffante



Gilet et tapis de souris chauffants



Coussin chauffant pour chaise



Kotatsu japonais (table chauffante)



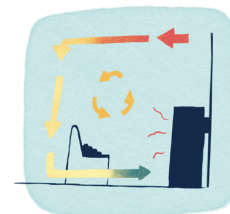
Panneau radiant (SDB)



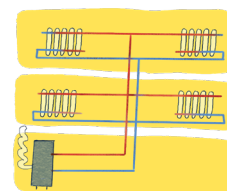
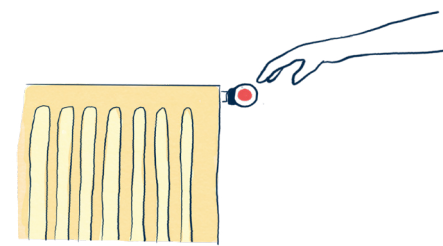
Panneau radiant (bureau)



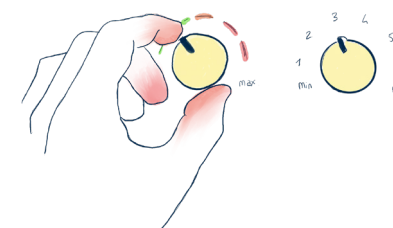
Panneau radiant pliable



Maintenir une température de base dans les pièces de vie pour que les solutions ABC restent suffisantes.



Le chauffage central du bâtiment permet de maintenir une température qui évite les problèmes d'humidité.



PARTICIPEZ À LA RECHERCHE

Le slowheating est une pratique de chauffage émergente, il est donc nécessaire **d'améliorer les connaissances scientifiques sur le sujet**. C'est pourquoi **cette formation est gratuite** mais nous demandons aux participants de prendre part à un protocole de recherche mené par l'UCLouvain.

Concrètement, il vous sera demandé de répondre à un questionnaire avant la formation et un questionnaire après l'hiver. Vous devrez aussi relever la température chez vous durant 2 journées différentes (des thermomètres seront distribués durant la formation) et relever vos index de consommation.

Toutes les informations récoltées seront anonymisées.

CONTACT

Vous avez besoin de plus d'informations sur les formations ou sur le slowheating ? Vous souhaitez organiser une formation dans votre région ? Contactez-nous !

Email

slowheat.formatation@habitat-participation.be

Permanence téléphonique mardi 9h30 - 17h30
078 48 68 18

FORMATIONS



www.habitat-participation.be/formation-slowheat

LE SLOWHEATING



www.slowheat.org



Avec le soutien de la Wallonie et financé par le Plan de Relance de la Wallonie.

Editeur Responsable : Habitat et Participation ASBL Traverse d'Esope 6 (5ème étage) 1348 Louvain-la-Neuve.