

Confort sobre et Éco-rénovation

Appliquer les principes du **confort sobre**, c'est comprendre comment fonctionne notre confort corporel par rapport à son habitat pour faire les choix les plus judicieux (et économiques). La démarche d'**éco-rénovation** ne se résume pas à l'isolation thermique : il s'agit de réduire sa consommation et améliorer son confort à travers des choix plus sobres et durables pour le bâtiment.



portes battantes permettant de limiter les apports solaires en été et d'ajouter une isolation en hiver.

Efficacité et sobriété

L'efficacité vise à répondre à un besoin de la manière la plus économe possible. Par exemple, pour être chauffée à 20°C, une maison consommera moins d'énergie si elle est bien isolée.

La sobriété est une démarche visant à questionner et faire évoluer nos modes de vie : de quel confort avons-nous besoin ? A quels endroits ? En adaptant nos pratiques et notre habitat, notre maison peut être confortable à 18°C au lieu de 20°C en hiver.

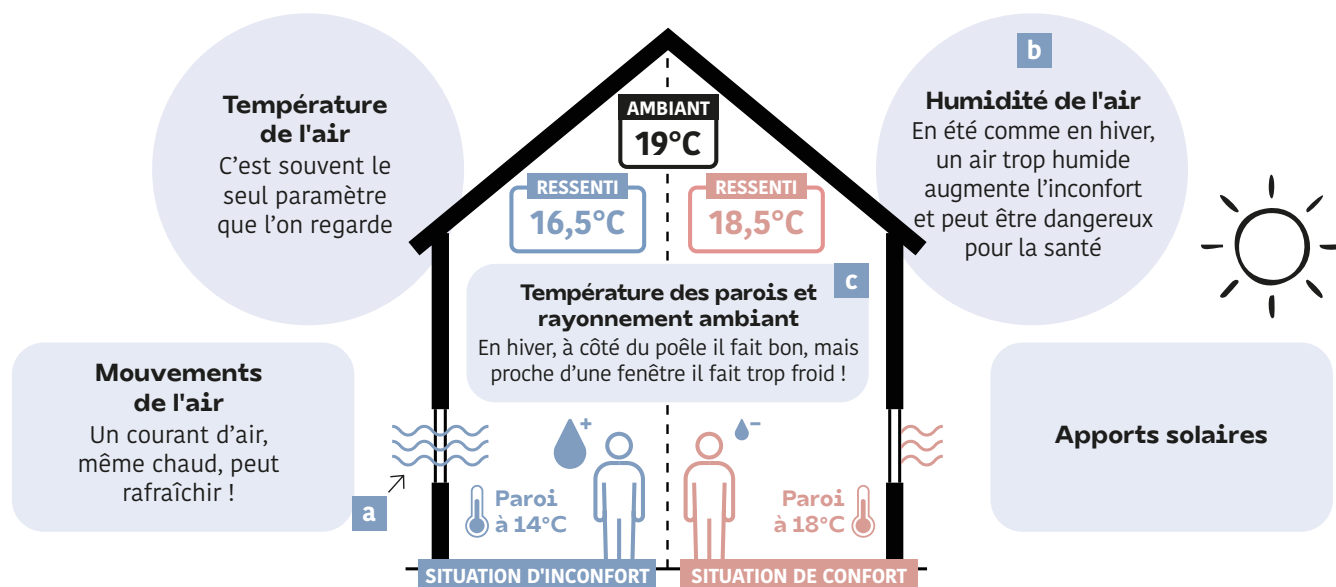


Le confort corporel dans l'habitat : Chauffer les corps avant de chauffer les espaces

Contrairement aux idées reçues, température ne veut pas dire confort ! Le dessin ci-dessous illustre les multiples paramètres qui influencent notre confort, et sur lesquels nous pouvons agir.

En hiver, la sensation d'inconfort est accentuée par les courants d'air froids **a**, l'humidité élevée **b**, les parois froides effusives et rayonnantes (comme un mur en pierres) **c**. La proximité du corps avec un point chaud rayonnant (comme un poêle à bois), et des matériaux moins effusifs et plus agréables (bois, enduit chaux-chanvre, panneaux de lièges, couvertures...) permet d'améliorer le confort sans forcément augmenter le chauffage.

En été, limitons les apports de chaleur dans l'habitat, notamment au niveau des ouvrants : volets et stores limitent la surchauffe. En leur absence, des solutions d'appoint peuvent faire baisser la température de quelques degrés : des tutoriels à base de blanc de meudon ou de couvertures de survie sont disponibles en ligne.



Ressources utiles

- Le blog Incub' géré par des spécialistes énergéticiens : <https://www.incub.net/>
- Les 6 composantes du confort thermique selon Incub' et Confort sobre : l'étude qui change tout
- Habiter autrement nos lieux de vie avec la Biosphère Experience : <https://biosphere-experience.org/biosphere-urbaine/>
- Les guides de l'ADEME
- Comment passer un hiver tout confort et Comment garder son logement frais tout l'été



Les bonnes questions à se poser

En hiver : Quels endroits de la maison ont besoin d'être chauffés? À quelle température ? À quels moments de la journée ?

Lors d'un projet de rénovation : de quelle surface ai-je besoin quotidiennement ? Est-ce que je peux rénover seulement une partie de l'habitation pour répondre à mon besoin ?

Les pratiques de réduction du chauffage

création graphique : Mathilde Joly-Pouget



Réduire l'intensité
Baisser la consigne de température



Pratiquer le zonage
Gestion spatialisée du chauffage



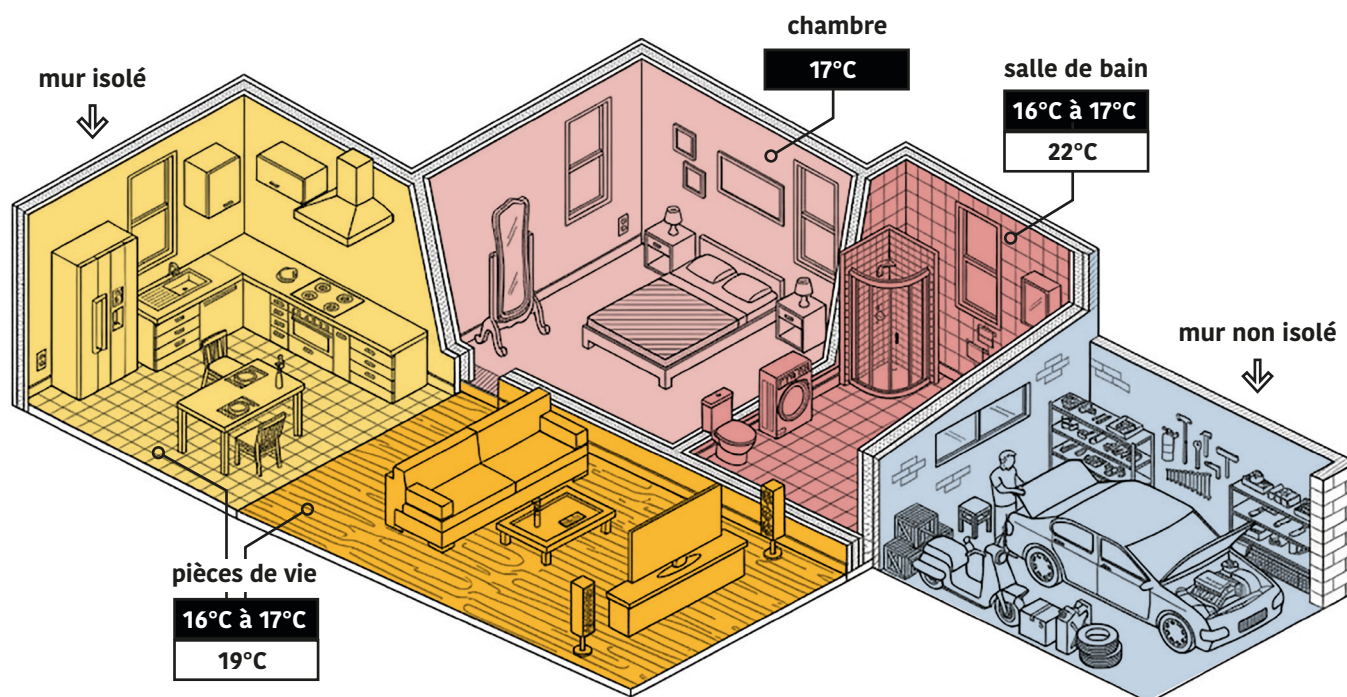
Programmation horaire pilotage manuel
Le pilotage manuel plus propice au confort sobre ?



Couper le chauffage
Expérimenter la coupure partielle ou totale



Une solution adaptée à chaque poste de consommation de mon habitat



→ Avec un pilotage manuel ou automatique de la température

⇒ Une isolation adaptée au besoin de confort de la pièce

■ inoccupé

□ occupé

Les bonnes idées sobriété

- Installer des robinets thermostatiques sur le chauffage central pour gérer la température de chaque pièce.
- Installer des hygromètres-thermomètres pour essayer progressivement des températures plus basses en hiver tout en **restant entre 40% et 60% d'humidité** toute l'année.
- Installer des rideaux thermiques et des tapis à l'intérieur pour limiter les pertes thermiques et améliorer la sensation de chaleur en hiver.
- Sans VMC, ouvrir les fenêtres au moins 10 min par jour afin de baisser l'humidité et d'améliorer la qualité de l'air.
- Essayer de baisser voire de couper le chauffage en cas d'absence (l'énergie non consommée sera toujours inférieure à l'énergie dépensée pour remonter en température le logement)

