# J'ai testé pour vous… le chauffage à 17 degrés

**Déjà qu'elle a souvent trop froid… Mais qu'est-ce qu'elle ne ferait pas pour les lecteurs de *générations*. Martina Chyba a donc suivi les recommandations écolos et emménagé dans un mini-studio « frigo »pour travailler et dormir. On vous le dit de suite : elle n'a pas aimé du tout.**

Je fais partie des gens qui ont souvent trop froid… et souvent trop chaud. Mon biotope idéal, c'est 22 degrés dedans et 25 degrés dehors. J'ai cinq plaids (mais il y en a un squatté par mon chat), des énormes chaussons, des laines polaires, des survêtements doudous, et je suis une mémère à tisane citron-miel-gingembre-cannelle-curcuma. Je sais, ça ne vend pas du rêve ; mais rassurez-vous, il m'arrive de vivre des soirées très chaudes, dans l'autre sens du terme. Bref, on se comprend.

À la fin du mois de janvier, juste lors des températures polaires, la rédaction sadique de ce magazine m'envoie un mail : « Tu testerais le chauffage à 17 degrés, selon les recommandations écolos ? » 17 degrés ? Mais, euh, vraiment ? Dans ma petite copro, j'étais la seule à demander si on ne pouvait pas laisser le chauffage à 22 pendant l'hiver… La régie a dit non. Et le résultat, c'est que c'est souvent un petit 20, et moi j'ai souvent un petit peu froid. Alors 17 degrés, pfff. J'ai dit d'accord, mais vous financez le NeoCitran après, ou alors un voyage aux Seychelles pour me remettre. Ils ont dit oui pour le NeoCitran.

J'ai une sorte de mini-studio au sous-sol de mon appartement, très peu chauffé, il y fait 16 degrés et demi et je vais aller dormir et télétravailler là-bas pendant quelques jours. Je suis allée une fois en Laponie, il faisait -38 et j'ai survécu, mais il y avait un feu, un sauna, et le Père Noël un peu plus loin. Ici, je serai seule avec mes engelures, merci du cadeau. Je m'équipe donc : pyjama, chaussons, duvet ET couverture, ainsi que, par précaution, des mitaines pour lire au lit. Il y a les affaires de ski juste à côté, ça peut servir. Au début ça va, je me couche, je bouquine, j'ai froid aux pieds mais ça devrait passer. Le problème est que je me lève la nuit. Plusieurs fois. Et ça… Par terre, c'est gelé. Je me recouche et je rajoute une couche. Littéralement habillée sous ma couette, je n'arrive pas à me rendormir, cela me rappelle une nuit dans le désert jordanien. J'attends le matin en faisant des respirations de cohérence cardiaque. Il paraît que l'on dort mieux au froid, bof. Peut-être que vers 10 degrés cela peut avoir un effet anesthésiant, haha (pardon, c'est la fatigue).

Le matin, vous savez quoi ? J'ai envie de prendre un bain ; mais un bain, ce n'est pas bien, il faut être cohérent avec le test, je prends donc une douche rapide et, en sortant, je me dis que la journée sera longue et les idées pas forcément fraîches. Ils vous disent : « Yaka mettre un pull ou une laine polaire. » Va pour la laine polaire, mais la plupart sont fabriquées à partir de pétrole, je dis ça je ne dis rien. J'en ai trois. Sur moi, donc. Ma première visioconférence est à 8h30, je mets un bonnet. « Tu as un problème de chauffage ? » Oui, on peut dire ça. Vers 10h, j'enfile les mitaines. Vers 12h, je me dis que j'ai un truc urgent à faire au bureau, je vais passer quelques heures là-bas. Mais je suis en scooter (oui, même en plein hiver, parce que sans deux-roues, la mobilité à Genève est de l'immobilité). Donc je reviens frigorifiée, et chez moi il fait 16,8. Là, le climat devient franchement polaire ; je parle de mon humeur, bien entendu. Je suis incapable de me réchauffer. Ils disent : « Yaka bouger. » Très bien, je bouge. Je fais mes exercices, je transpire un peu, et après, hein ? Ben j'ai froid ! Trois jours comme ça, je vais dire la vérité, au bout du deuxième, j'ai craqué et je suis remontée dans la partie où il fait un petit 20. Je suis une chochotte ? Oui. Une bobo hypocrite qui trie ses déchets, mais a besoin de son petit confort douillet et n'est pas prête pour la décroissance ? Oui. Et juste là maintenant, je m'en fiche, je viens de dégainer mon arme thermique secrète, j'ai appelé mon mec à Paris : « Il faut que tu viennes me réchauffer ! » Il est arrivé, et la température est subitement remontée.

MARTINA CHYBA

DR, iStock

## Les bons réglages

« 17 degrés ? Mais ça, c'est une recommandation pour la chambre à coucher, pas pour les pièces à vivre ! s'amuse Jean-Luc Juvet, ingénieur et conseiller en énergie du Jura bernois. La chambre sert à dormir, on est sous la couette. Dans les autres pièces, on conseille 20 degrés, ce qui est en principe confortable. Il faut savoir que le sentiment de chaleur ou de froid ne dépend pas que de la température. Trop d'humidité, un logement mal isolé ou des fenêtres anciennes peuvent provoquer une sensation de froid. On aura donc tendance à augmenter le chauffage à 22 ou 23 degrés. On peut avoir le même ressenti de température à 19 degrés dans un appartement neuf et à 23 dans une vieille maison. »

> *« Ma solution à moi, ce sont de grosses pantoufles »*
>
> JEAN-LUC JUVET, INGÉNIEUR ET CONSEILLER EN ÉNERGIE (JU)

Et si l'on ne veut pas trop chauffer mais que l'on est frileux, si on a par exemple une mauvaise circulation du sang, que faire ? « Ma solution à moi, ce sont de grosses pantoufles pour pouvoir mettre des chaussons dedans, sourit Jean-Luc Juvet. Des couches de vêtements, des pulls, et puis faire de l'exercice, sortir, bouger, avoir des activités, cuisiner. Par contre, allumer des bougies ne sert à rien au niveau de la température. Et faire bien attention à libérer les radiateurs : certains sont entravés par des rideaux ou des meubles, cela empêche la chaleur de se diffuser. » Et le radiateur électrique d'appoint, c'est mal ? « À notre avis, ces appareils ne devraient plus être mis sur le marché, pour des raisons d'efficacité énergétique. Ils consomment trois fois plus qu'une pompe à chaleur. Ils ne devraient servir que très ponctuellement à du dépannage. »

Maintenant, le fait de baisser le niveau de chauffage chez soi fait-il réellement baisser la consommation, et donc la facture ? « Certainement. Chaque degré de température ambiante en moins correspond à 7 % de consommation de chauffage en moins. Donc, en diminuant de 2 degrés, on diminue sa consommation de 10 à 15 %. » Et si j'ai le choix pour un logement neuf, que choisir comme système de chauffage ? « D'abord, il faut que le bâtiment soit bien isolé. Si c'est en milieu urbain, le système de chauffage à distance (CAD) va se développer, ce sont des réseaux de chaleur alimentés par des énergies renouvelables, qui transportent la chaleur vers les bâtiments. Pour des maisons moins centrées, la pompe à chaleur avec du photovoltaïque. Sans oublier le chauffage au bois, ou sous forme de pellets, qui est également une très bonne solution, à coupler avec des capteurs solaires thermiques. » Et enfin, si je veux faire changer mon système de chauffage, comment dois-je procéder ? « Il faut aller sur le site de la Confédération www.chauffezrenouvelable.ch. Chacun peut faire venir gratuitement un conseiller à son domicile, qui va faire une évaluation, proposer des conseils et estimer les économies possibles. Ces personnes sont indépendantes et financées par la Confédération. Ensuite, le propriétaire peut solliciter des entreprises en toute connaissance de cause. Et pour les conseils d'ordre général, le site www.energie-environnement.ch est très bien ! »