

Manifeste pour un art de vivre la chaleur

Pour le signer en ligne : <https://artdevivrelachaleur.org/>

Depuis plus d'un demi-siècle, le confort thermique est raconté comme s'il était un standard uniforme : des températures "idéales", des bâtiments "performants", des automatismes censés régler tous les problèmes. Cette conception du confort montre aujourd'hui ses limites : énergivore, coûteuse, rigide. Surtout, elle ne correspond pas à la diversité des corps, des saisons, des usages. Elle ne répond pas non plus aux exigences écologiques et sociales de notre époque.

En hiver, le prix de l'énergie met sous tension l'équilibre financier des foyers. Tandis qu'en été, la multiplication des canicules alimente une fuite en avant vers la climatisation ou rend invivable une multitude de lieux (espaces publics, logements, bureaux...). Dans les deux cas, la piètre qualité des bâtiments et de leur pilotage énergétique dégrade tant nos conditions de vie, de travail et d'apprentissage que notre environnement. Dans les deux cas, la même logique dépassée est proposée : tenter de corriger l'environnement thermique sans penser à adapter les pratiques. Dans les deux cas, on promet des solutions techniques globales, supposées généralisables et « intelligentes », qui souvent dépossèdent les occupant·es de leur capacité d'agir.

Nous affirmons qu'il existe une autre voie, fondée sur la réappropriation des gestes et imaginaires liés au confort, au bien-être et aux ambiances, et que cette voie permet d'avancer vers une sobriété choisie et maîtrisée.

Ce n'est pas une intuition isolée mais une réalité de terrain

Cette affirmation s'appuie sur des démarches de terrain documentées et éprouvées qui, bien que différentes dans leurs formes, convergent toutes vers ce même constat.

La démarche Slowheat^[1] démontre qu'il est possible de concevoir autrement le chauffage, en le rapprochant du corps par des dispositifs adaptés (radiateurs infrarouges, sièges chauffants, rideaux thermiques...). Chauffer là où c'est nécessaire quand c'est utile, au lieu de chauffer l'espace par défaut.

Le projet Chaleur^[2] met en œuvre une démarche de conception "d'aménagements organo-climatiques"^[3] beaux, adaptés au corps et

soutenables pour l'environnement. Ce sont des dispositifs matériels qui soutiennent, chez les habitants, la réappropriation d'un sens pratique thermique.

La recherche-action "Confort Sobre"^[4], met en évidence que les ménages peuvent être accompagnés^[5], même à distance, sur une saison hivernale, dans l'apprentissage d'un nouveau rapport au confort thermique sans perte de qualité de vie — et bien souvent, au contraire, avec un gain de bien-être.

Et au-delà des études^[6], des milliers de personnes se reconnaissent déjà dans ces approches. Chaque semaine, des centaines de témoignages affluent sur les réseaux sociaux, dans des ateliers, dans des échanges entre pairs sur cette réappropriation sociale du confort. Il ne s'agit pas d'une minorité silencieuse, mais d'une aspiration grandissante qui n'avait jusqu'ici pas les mots pour se faire entendre.

Ces démarches de terrain mettent en application des savoirs rigoureux issus d'une diversité de disciplines scientifiques (sciences et techniques, sciences humaines et sociales) qui convergent vers une idée centrale : il n'existe pas de température idéale.

Il n'y a pas de température idéale mais des besoins variables

Les travaux d'historiens du confort^[7] montrent clairement que le « confort moderne », inventé au XXe siècle, ne se justifie pas par des besoins naturels. Il est une construction socio-technique, très récente, basée sur le mythe de l'énergie abondante, la confiance aveugle en la technologie et l'effacement progressif du rôle du corps^[8]. Son coût matériel, économique et environnemental est aujourd'hui flagrant. Cette prise de recul historique ouvre des perspectives pour déplacer les imaginaires collectifs et réinventer le confort.

S'il existe un besoin de chaleur, il ne peut être défini qu'à l'échelle des corps et des vies humaines, dans toute leur diversité. Pour sa part physiologique, ce besoin dépend de l'activité, de l'âge, de la santé, du genre, de la morphologie, du moment de la journée, de l'année, de nos cycles hormonaux^[9]..., et ne constitue pas un équilibre stable, mais une dynamique thermique^[10]. Pour sa part psychologique, ce besoin dépend de nos histoires personnelles et du

contexte social. Comment pourrait-on réduire cette complexité à un chiffre ? Les besoins thermiques des individus sont différents, fluctuants et tous légitimes.

Refaire du confort un savoir-faire

Nous considérons donc que la fabrication du confort doit redevenir une compétence individuelle et collective qui s'acquiert, se transmet, se partage ; et que cette compétence doit être soutenue par un éventail de dispositifs adaptés pour constituer un savoir-faire, et s'intégrer dans un art de vivre.

Les pratiques encouragées par les approches Slowheat, Confort Sobre et le Projet Chaleur ne relèvent pas du gadget, de la lubie ou du bricolage marginal. Elles constituent un véritable savoir-faire thermique visant à chauffer et rafraîchir les corps avant les lieux. Ce savoir-faire permet de resserrer et de préciser la fabrication du confort plutôt que la diluer, de s'adapter avec intelligence plutôt que de se suréquiper par incompetence.

Il se fonde sur la réactivation d'un sens pratique lié au corps, au vêtement, au mobilier et aux techniques thermiques^[11], mais également au bâti, dont il faut comprendre les dynamiques propres et les besoins thermiques minimaux afin d'en assurer la salubrité. En outre, ces pratiques contribuent à retisser du lien social, par le partage d'expériences, la transmission entre générations, l'entraide.

Si la fabrication du confort est une compétence, comment pourrions-nous encore accepter que les habitant·e·s soient exclu·e·s de la gestion thermique des espaces qu'ils ou elles occupent ? Que les solutions techniques soient centralisées, automatisées, institutionnalisées ? L'enjeu est donc bien la (ré)appropriation de nos environnements thermiques et l'encapacitation des usagers que nous sommes tous.

Nous suggérons aussi la systématisation de la prise en compte de l'ergonomie thermique dans toute conception d'aménagement, de bâtiment, d'objet, même non thermique a priori. La figure d'un habitant acteur de son confort thermique et porteur d'un savoir-faire doit être incorporée dès la conception pour ne pas faire porter aux habitants toutes les responsabilités.

Sortir du stigmat, changer les imaginaires

Le principal frein au déploiement de cet art de vivre n'est pas technique, il est culturel.

La sobriété thermique est encore trop souvent associée à la précarité, à la contrainte, à une forme d'ascèse écologique, tandis que les normes sociales valorisent l'ébriété énergétique, l'uniformité des ambiances, l'effacement des saisons et des particularités. Or, s'adapter aux besoins spécifiques des personnes et ajuster le confort au plus près des usages n'est ni un renoncement, ni un retour en arrière. C'est juste une autre conception du confort, qui vise à permettre à tous les individus de se sentir bien dans leurs lieux de vie. Changer le confort, c'est donc aussi changer les représentations. C'est en combinant savoir-faire et nouveaux imaginaires que nous réinventerons un art de vivre la chaleur.

Pour réaliser cette révolution culturelle, nous ne croyons ni aux injonctions descendantes, ni au chacun-pour-soi, mais misons sur l'intelligence individuelle et collective sous toutes ses formes. Le changement passe par l'apprentissage, le droit à expérimenter et le partage de bonnes pratiques. Il passe par des objets désirables. Il passe par des gestes partagés, des rituels. Il passe par des récits enthousiasmants. Il passe par la reconnaissance des sciences humaines et sociales, des disciplines créatives et des approches sensibles, au même titre que l'ingénierie.

Créer les conditions pour que cette intelligence se déploie, c'est aussi rendre la sobriété désirable en l'inscrivant dans un art de vivre, source de plaisir, vecteur de lien et de valorisation sociale, source de créativité, d'autonomie, d'émancipation, et de résilience.

Secouons nos cadres collectifs

Le déploiement de ce nouvel art de vivre la chaleur ne relève pas uniquement de démarches individuelles ou de groupes limités. Il interroge aussi nos cadres collectifs : habitats collectifs, lieux de travail, organisations, équipements publics, règles implicites de normalité thermique. Ces cadres n'évolueront pas seuls, et sans doute pas exclusivement « par le haut ».

Les politiques publiques, les institutions, les entreprises ont un rôle décisif à jouer : non pas en prescrivant un nouveau modèle unique, mais en laissant de la place à la diversité des pratiques, en autorisant l'expérimentation, en cessant de figer le confort dans des normes abstraites et uniformes.

Chaque personne qui se reconnaît dans les démarches de confort sobre porte également une responsabilité sociale : dans sa famille, dans son travail, dans son organisation, dans ses collectifs. Faire évoluer le confort, c'est questionner les températures sur son lieu de travail, les ambiances imposées, les codes vestimentaires, les automatismes envahissants et les représentations de ce qui est « normal » et de ce qui ne l'est pas. Ces cadres peuvent — et doivent — être transformés de l'intérieur, par l'usage, par l'exemple et par la légitimité acquise collectivement.

N'attendons pas, expérimentons

La rénovation énergétique du parc de bâtiments est nécessaire, mais elle ne suffira pas et n'est pas toujours possible. Elle agit sur le bâti, oubliant l'acte d'habiter. Attendre la rénovation pour consommer moins, c'est différer inutilement une transformation déjà à l'œuvre, qui n'attend que sa reconnaissance pour se diffuser.

Il est possible d'agir dès maintenant par des réponses légères, réversibles, évolutives, et souvent déjà existantes, plutôt que par des ruptures brutales, d'entamer sans attendre le cheminement vers un nouvel art de vivre la chaleur, parsemé des partages et des gourmandises thermiques (approcher les mains d'un foyer, savourer une boisson chaude, se détendre avec la chaleur d'une bouillotte, sentir la brise du soir en été...).

Un autre confort est possible. N'attendons pas une réglementation, un label ou une autorisation pour l'essayer au quotidien. Ce manifeste est donc une invitation à se saisir du sujet et se mettre en mouvement en tant qu'habitant·e, professionnelle ou citoyen·ne, pour reconnaître, partager et amplifier ce qui existe déjà.

Auteur.e.s du manifeste

**Gaëtan
BrisePierre,**
sociologue,
cabinet GBS

**Pascal
Lenormand,**
ingénieur et
Designer
énergétique,
Incub'

Lucile Sauzet,
designer,
fondatrice du
studio Flux
Initiative, pilote
du Projet
Chaleur

Geoffrey van Moeseke,
ingénieur civil
architecte, professeur
UCLouvain, président
de l'association
Plateforme Slowheat

Premiers signataires

Vincent Bailly, Ingénieur et accompagnateur énergie, membre de l'association Plateforme Slowheat.

Denis Bernadet, Coordinateur d'un réseau de recherche sur l'habitat.

Tassadit Bonnardot, Sociologue indépendante

Cédric Borel, Directeur Général, A4MT

Sébastien Bouillet, Directeur des opérations du championnat de France des économies d'énergie.

Philippe Bihoux, ingénieur, Directeur général d'AREP

Cédric Carles, Directeur de l'Atelier21, designer des workshops "Solidarité Energétique"

Lauréna Cazeaux, Architecte-ingénieure, Adminima architecture et Luxuriance

Dominique Desjeux, Anthropologue, professeur émérite à l'Université Paris-Cité

Clément Gaillard, Docteur en urbanisme, urbaniste et designer spécialisé dans la conception bioclimatique

Dominique Gauzin-Müller, Architecte-chercheuse, mouvement de la Frugalité heureuse et créative

Martin Fessard, Architecte et charpentier, enseignant et chercheur associé à l'ENSAP Lille, spécialiste de la rénovation légère

Olivier Hamant, Directeur de recherche à l'INRAE, directeur de l'Institut Michel Serre.

Viviane Hamon, Anthropologue

Stéphane Labranche, Sociologue du climat

Loïc Lieutenant, Doctorant UCLouvain sur les pratiques de sobriété énergétique dans le bâtiment.

Christine Leconte, Directrice de l'ENSA de Paris Belleville

Amélie Lenormand, Designer énergétique

Mathilde Joly-Pouget, Sociologue indépendante

Germain Magat, Designer recherche et innovation

Héloïse Marie, Cheffe de projet au bureau d'études TRIBU

Vincent Maillard, Président d'Octopus Energy France

Tiphaine Monange, Chercheure indépendante

Marine Morain, Ingénieure et architecte, fondatrice de l'agence Adminima, enseignante à l'ENSAL

Dominique Naert, Directeur du mastère spécialisé® executive "Immobilier et Bâtiment Durables de l'École des Ponts ParisTech.

Julie Neuwels, Professeure, Faculté d'Architecture, Université de Liège

Gaëlle Pinson, Conseil en architecture et fondatrice d'Andere Studio.

Marine Puissant, Architecte associée de l'agence LAC (Laboratoire d'architecture concrète).

Grégoire Wallenborn, Enseignant-chercheur, Université Libre de Bruxelles.

Références

[1] Résumée dans l'ouvrage « Slowheat : chauffer les corps, moins les logements » (De Grave et al, 2024) et le site www.slowheat.org

[2] Projet en cours : <https://projetchaleur.com>

[3] SAUZET Lucile, ARNODIN Camille, [Le confort à l'ère de l'Anthropocène, sobriété et art de vivre : vers des aménagements organo-climatiques](#). Les chantiers Leroy Merlin Source, septembre 2024.

[4] BRISEPIERRE Gaëtan, JOLY-POUGET Mathilde, LENORMAND Pascal, LENORMAND Amélie, [Le confort sobre. Expérimentation sociale et observation sociologique d'une société thermique choisie](#). Les chantiers Leroy Merlin Source, novembre 2025.

[5] LENORMAND Pascal, *Le Design Énergétique des bâtiments*, AFNOR Editions, 2014.

[6] Dans le même esprit, voir aussi d'autres travaux qui ont été conduits spécifiquement sur l'été : BERNADET Denis, MORAIN Marine, MIRANDA Jesus, [Rafraîchir son logement sans climatisation](#). Les chantiers Leroy Merlin Source, N°61, 2025.

[7] Lire les travaux d'Olivier Jandot à ce sujet *Les délices du feu. L'homme, le chaud et le froid à l'époque moderne*, 2017 et avec Renan Viguié l'ouvrage de vulgarisation récent : *Le peuple des frileux*, Grasset, 2025. Mais aussi ceux de Thiphaine Monange, [Le confort moderne : espoirs et perspectives, des années 50 à nos jours](#), NCI Studio, 2023.

[8] Boni, S. , *Homo confort*, Elèuthera, 2019.

[9] Lire notamment l'édifiant review de Marika Velley sur l'impact encore mal connu des cycles menstruels, de la grossesse et de la ménopause sur le confort thermique « Do women feel colder by nature ? » <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2025.112936>

[10] Déjà en 1979, Lisa Heschong nous rappelait qu'au-delà du confort, la « volupté thermique » se fondait sur notre relation aux ambiances contrastées.

[11] L'architecte Philippe Rahm parle pour cela du « Style anthropocène » <https://hal.science/hal-04119996/document>
