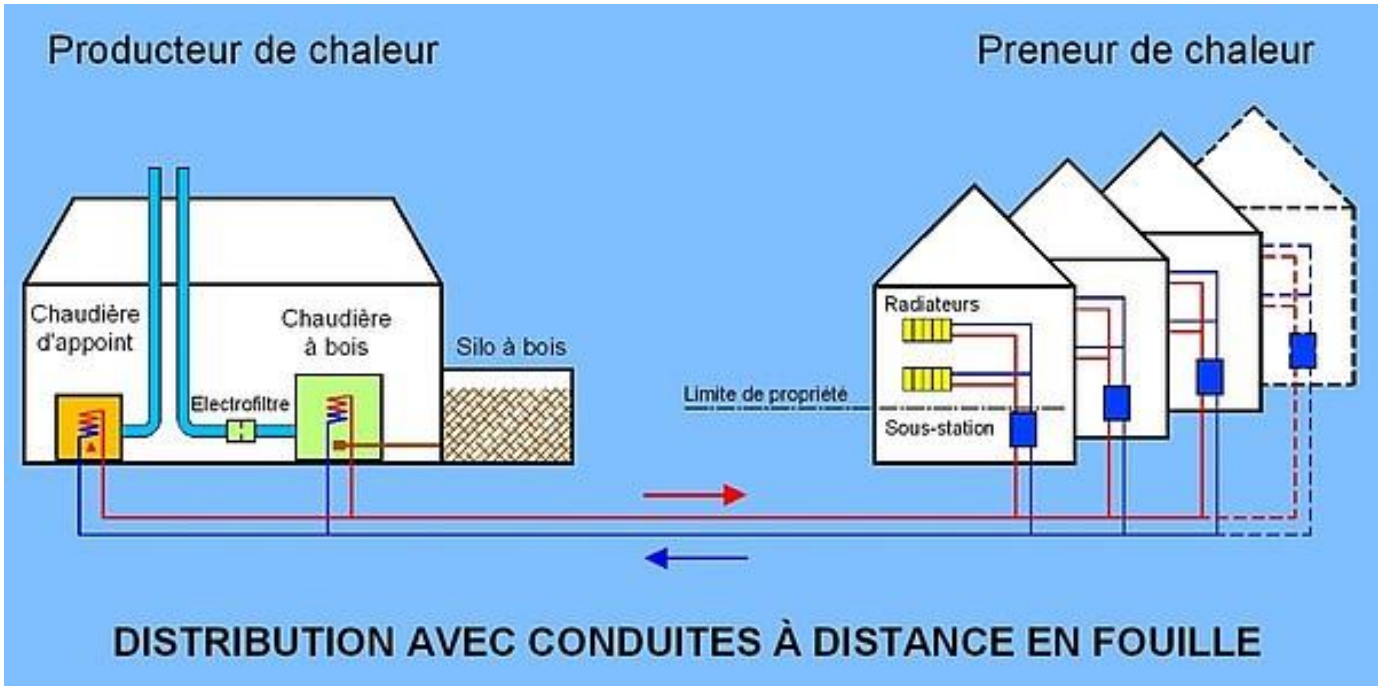
Décroissance, autonomie, low-tech, et vivre en bonne compagnie

« Lorsque quelque chose ne va pas c'est que quelque chose est trop gros », Léopold Kohr





Pascal Cretton – Sebasol

Cette conférence sera en ligne sur la Revue de Presse de Sebasol, **www.sebasol.info/presse.asp**
Un projet ? Vous inscrire au Cours de la Reconquête **https://www.sebasol.ch/le-cours-de-la-reconquete/**

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Qui parle ?

Nomenclature

SEBASOL

vient de

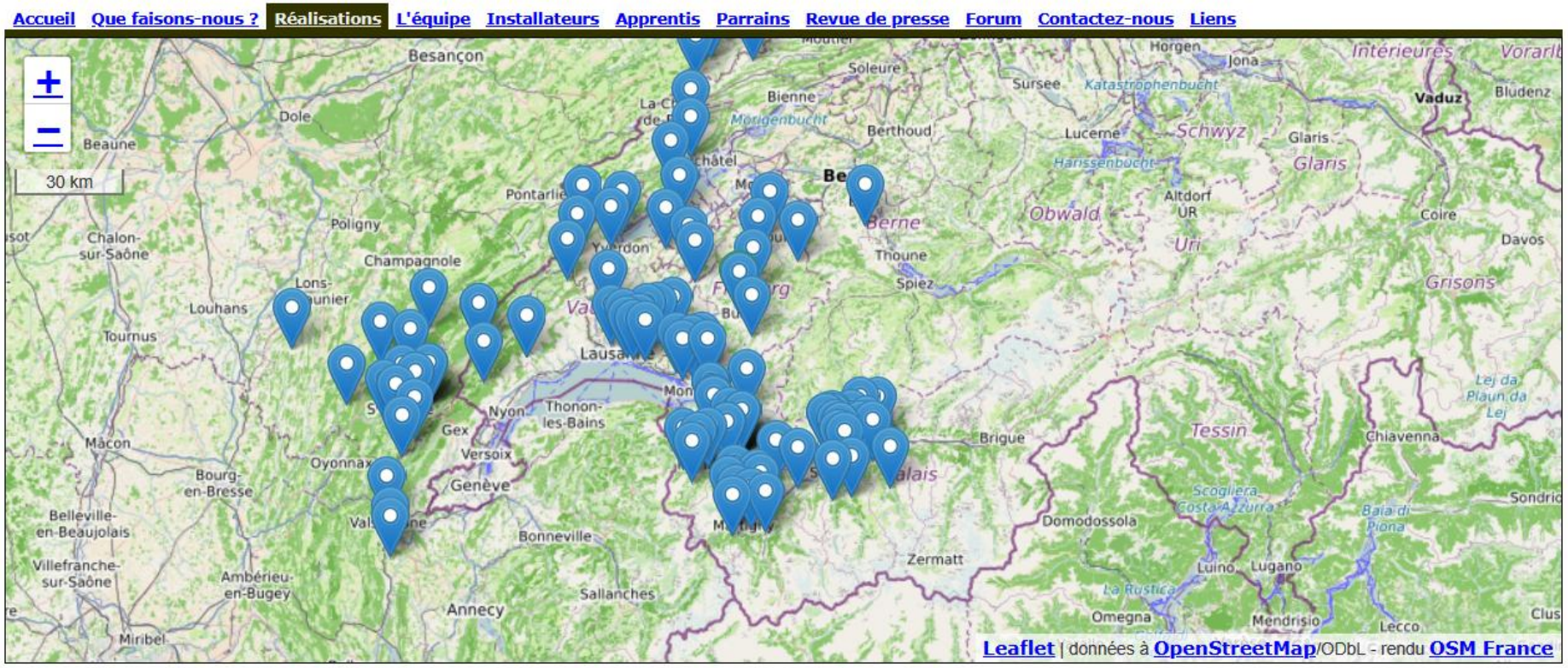
Self	Selbst	Self	Self	Self
Bâtir	Bau für	Building ☹ too bad…	Basare	Basar
Solaire	Solaranlagen	Solar	Solare	Solar

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

SEBASOL Est une association	SEBASOL **N'est pas une entreprise**
SEBASOL **N'a pas de salariés**	SEBASOL **N'est pas subventionné**
SEBASOL A 30 ans d'expérience	SEBASOL En a vu passer des "solutions de la mort-qui-tue"
SEBASOL C'est des scientifiques	SEBASOL C'est des praticiens
SEBASOL Peut donc dire ce que vous n'avez peut-être pas envie d'entendre	

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Que fait-on à Sebasol ? On « bricole », disent les prêtres (au nom de leurs intérêts)



	Solaire thermique	Régulation chauffage	Distribution chauffage	Poêle hydraulique	Filtre à particules	Montages alternatifs	Ventilation douce	Anti-obsolescence	Réinvestissement	Totaux
Autoconstruction	693	80	21	80	14	46	32	11	22	**999**
Camp solaire	25	0	0	0	0	1	0	0	0	**26**
Artisan	674	274	57	204	37	109	6	37	2	**1400**
Hors supervision	81	0	1	0	0	10	1	1	0	**94**
Totaux	**1473**	**354**	**79**	**284**	**51**	**166**	**39**	**49**	**24**	**2519**

Situation 26.10.2026

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Immeuble PPE Le Saule – 24m^2 – Aigle



ECS & chauffage, IMMEUBLE, ST et PaC au lieu du CaD

Problème SATOM – conflit d'intérêt – Municipal commune / Vice-Président CA de la SATOM

Berclaz – Dans le fromage et dans le foin – 81m^2 - Randogne



ECS, chauffage, fromage, foin, réutilisation

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Glauser – désolé, mais rien à facturer - 6m^2 – Les Diablerets



ECS & chauffage, ILOT, ST et bois et PV

Athanasiades – dans le village sans prétention, j'ai belle réputation - 10.5m^2 - Bex



ECS & chauffage, INTEGRATION, ST et pellet

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

PPE Aquarelle – merci du tuyau – 30m^2 –Ollon



ECS & chauffage, IMMEUBLE, réparation, ST et PaCs

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

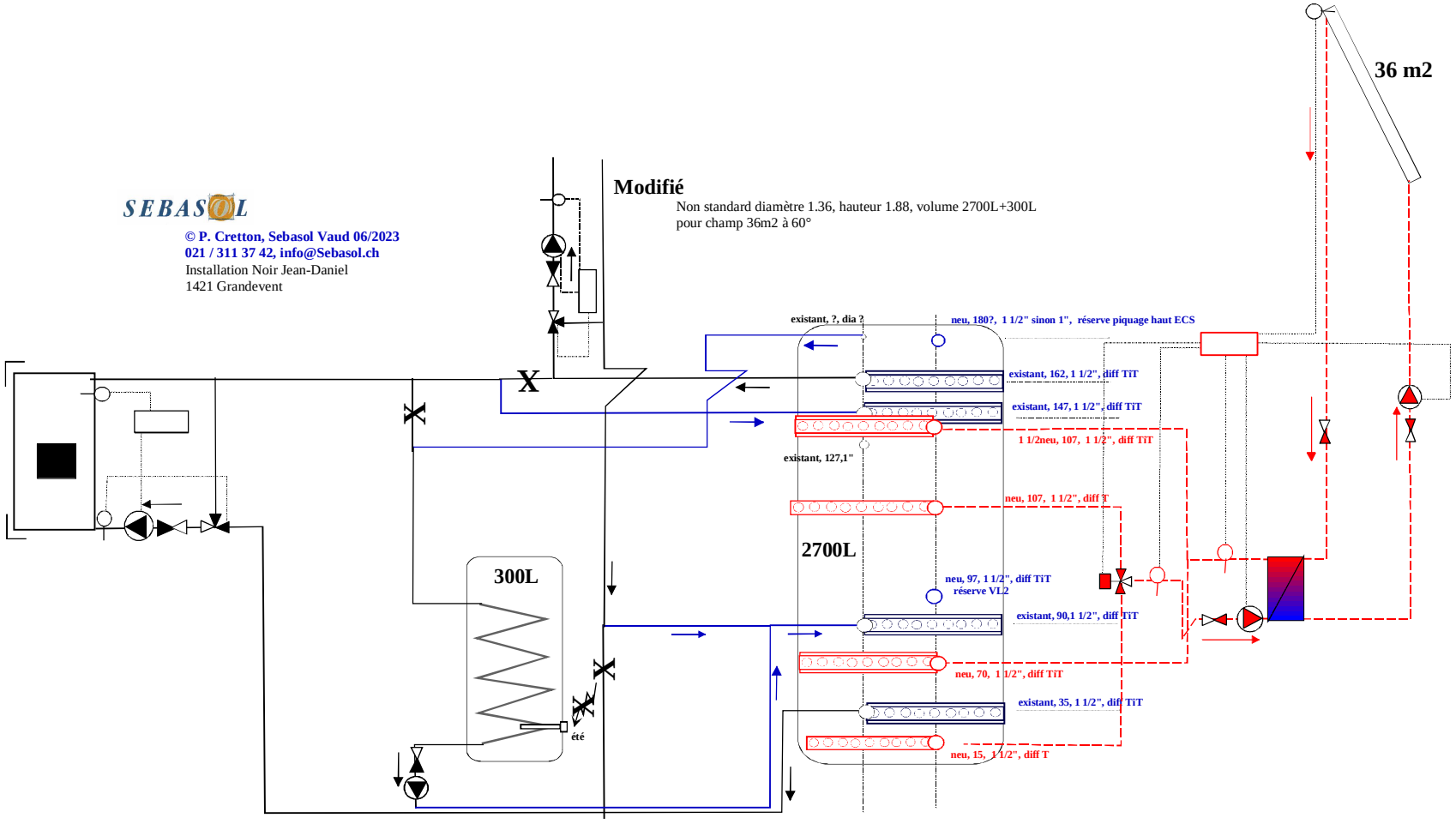
Anonyme 6 – je vous met du new-âge en plus ? – 22.5m^2 –Quelque Part



ECS & chauffage, Bucher, Tomates, Abeilles, ST et bois

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Noir – le meilleur son les pieds au chaud – réutilisation - 36m^2 - Grandevent



ECS & chauffage, Réutilisation, diffuseurs, tempérance, 16 stères/an gagnés, ST et bois buche

Stulz – Partage et bacs jardins – 13.5+18 m^2 – Fribourg (ville)



ECS & chauffage, micro—CaD 2 bâtiments, agriculture urbaine, ST et mazout

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

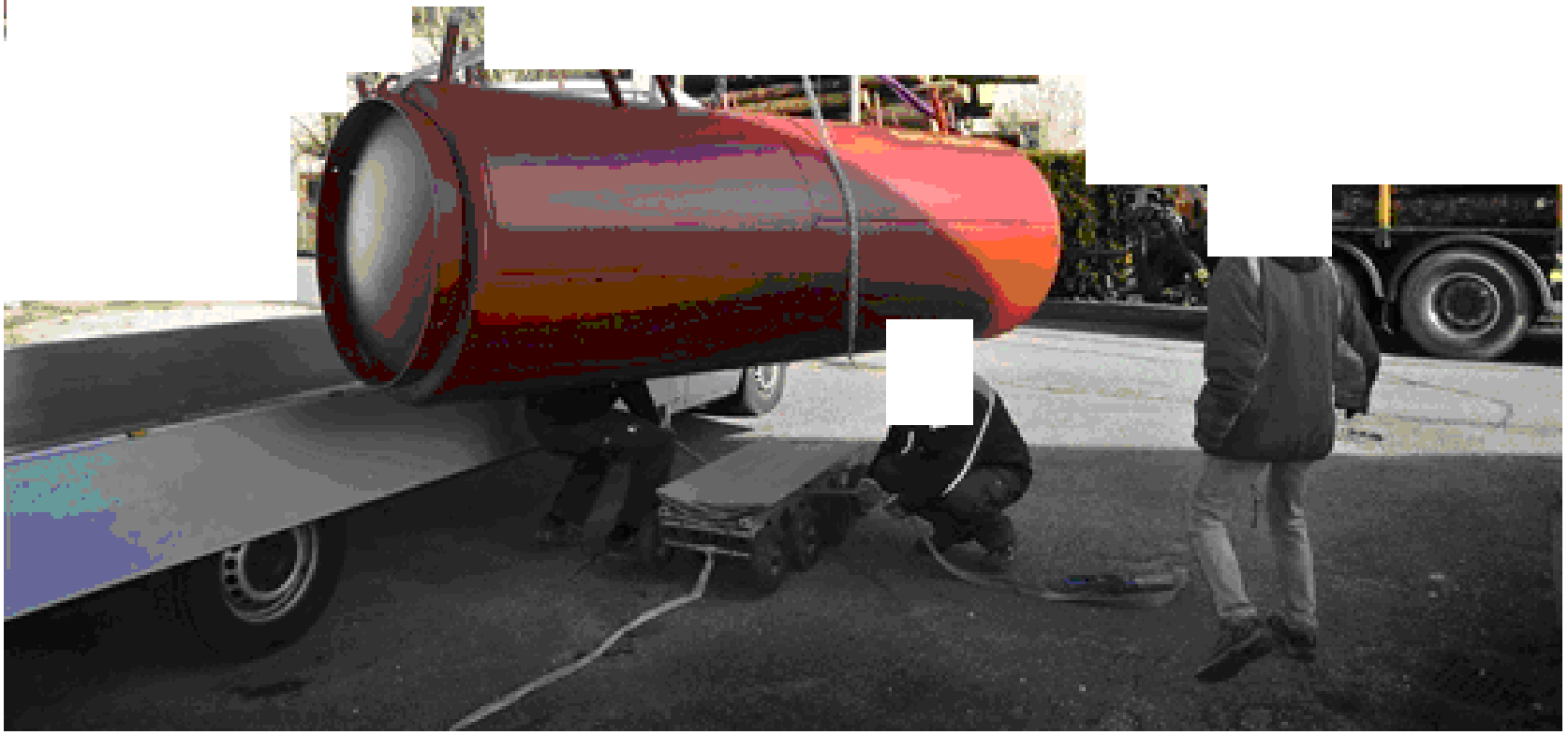
Coopérative La Grange – « tous tous tous ensemble » – 36 m^2 - Grandson



ECS & chauffage, ST et bois bûche

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Anonyme – un peu de contrebande – 24m^2 – Quelque part



ECS & chauffage, micro-CaD en doublage de CaD, ST et CaD

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Thuv – j'aime le tuyau, oh, comme ils disent - 13.5m^2 - Satigny





ECS & chauffage, 2 familles, autonconstruction ♀, ST et mazout
7730 L économisés en 9 ans, ~ 580 kWh/m^2 an

Raphael Van Singer (fils de, oui) – La ferme, et l'agriculture - 45m^2 - Palézieux



ECS & chauffage, fromage, ST et poêle hydro buche
Film Le Goût des Choses

Lespagnol – chauffe dedans et chauffe dehors - 18m^2 – Le Lieu



ECS & chauffage, mur de grimpe, ST et bois buche

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Pilippoz – prendrez bien un coup de blanc ? – 18m^2 - Ayent



ECS & chauffage, Carnotzet ?, ST et poêle hydro granulés

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Carrosserie le Kartier – Logez & ventilez-moi tout ça – 36m^2 - Fully



ECS & chauffage, micro-CaD 2 logements + espaces de travail, ST et granulés automatique

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Commune de Corbeyrier – boulot & dodo – 40.5m^2 - Corbeyrier



ECS & chauffage, IMMEUBLE, logements, bureaux de la commune, ST et granulés automatique

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Turk – dissimulation en zone ISOS - 30m^2 - Romainmotier



ECS & chauffage, zon ISOS, ST et bois bûche

Anonyme – Sous la route communale mais discrétos – xx m^2 – Quelque part

Quelque part en Suisse....



ECS & chauffage, Logement + logement + BnB, ST et bois bûche et granulés auto

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Tripet & Robson – chaleur entre locataires qui s’aiment. Ou pas - 36m^2 - Apples



ECS & chauffage, ST et bois hydro bûche x3

Mauron – Les pieds dans les légumes - 9m^2 - Signèze



ECS & chauffage, intégration dans végération, ST et bois bûche

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Berret – casquette casquette est-ce que j'ai une gueule de casquette ? - 12m^2 - Cornol



ECS & chauffage, casquette, ST et bois bûche

Colonie de Sorniot – viens faire un tour à la maison –- 30+9m^2 - Fully



ECS & chauffage, Hors-gel permanent, ST et bois bûche

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Anonyme 3 – Ne le dites pas en bas – 4.5m^2 – Quelque part en haut



ECS & chauffage, Hors-gel permanent, ST et bois bûche

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Chauvy – du vieux du neuf et des entrechats – Injection officielle dans CaD InfraTREyto - 72m^2 - Treytorrens



ECS & chauffage, locatif, sport, injection CaD, ST et CaD
23800 kWh injectés, 11300 soutirrés

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Beaud – loger, laver, garer, réparer, coiffer, dégivrer, et ménager les fiertés locales – 67.5m^2 - Charmey



ECS & chauffage, lavage voiture, économat, logement, atelier, salon de coiffure, dégivrage rampe, ST et mazout

2 chaudières mazout reste 1, 2 boilers élec reste 0, 4 ramonages/an reste 1, 2 contrats d'entretien/an reste 1, 8000L/an mazout reste 3500

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Bigler – halte là, vos compteurs ! - 15m^2 - Leysin



ECS & chauffage, élimination gaz, ST et bois bûche

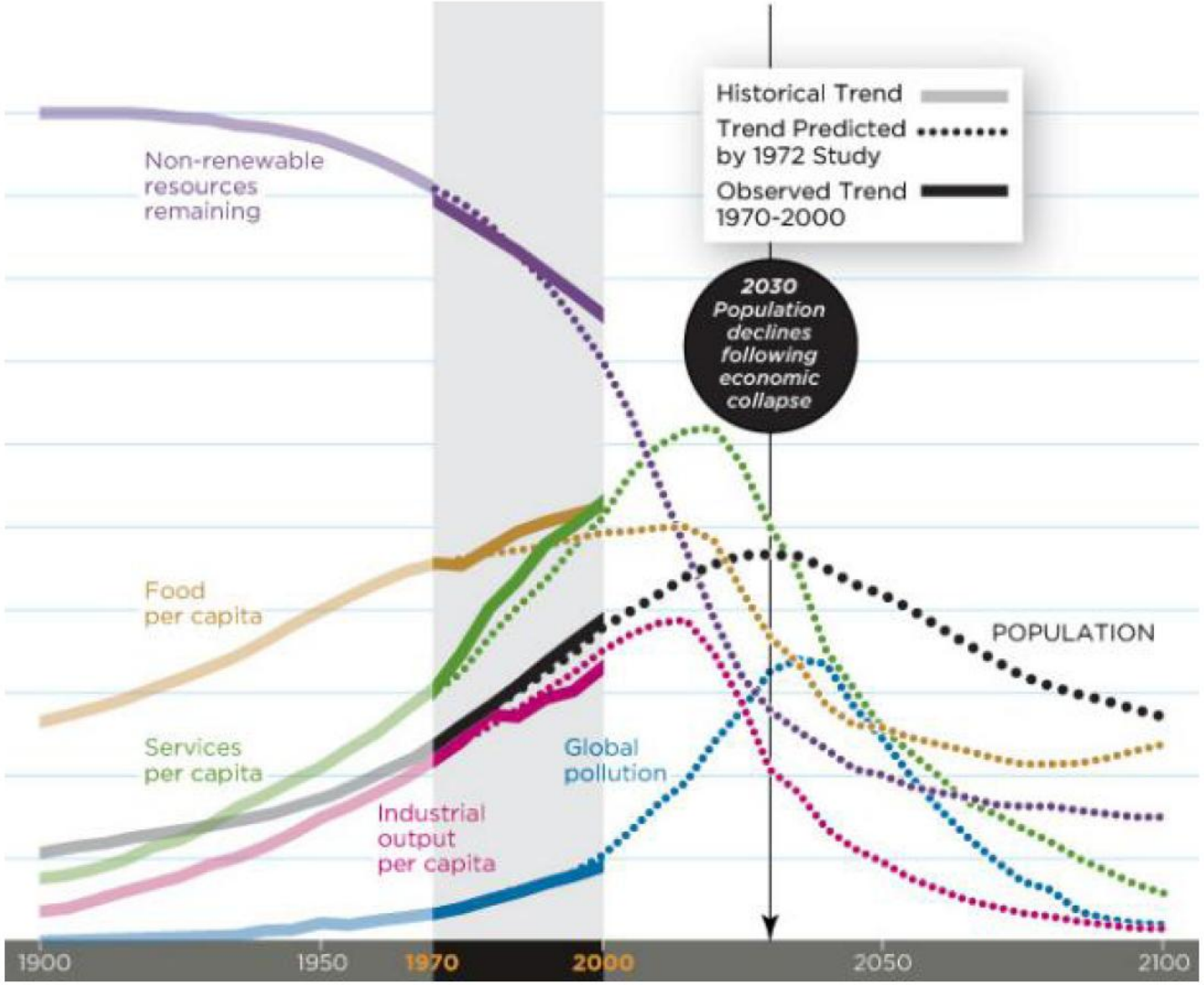
Coopérative Areyna d'Avau – renaitre pas d'extrême-droite - 105m^2 – Vuisternens-en-Ogoz



ECS & chauffage, appartements, restaurant, salle spectacle, écurie petit bétail, mention intégration au MH, ST et bois bûche

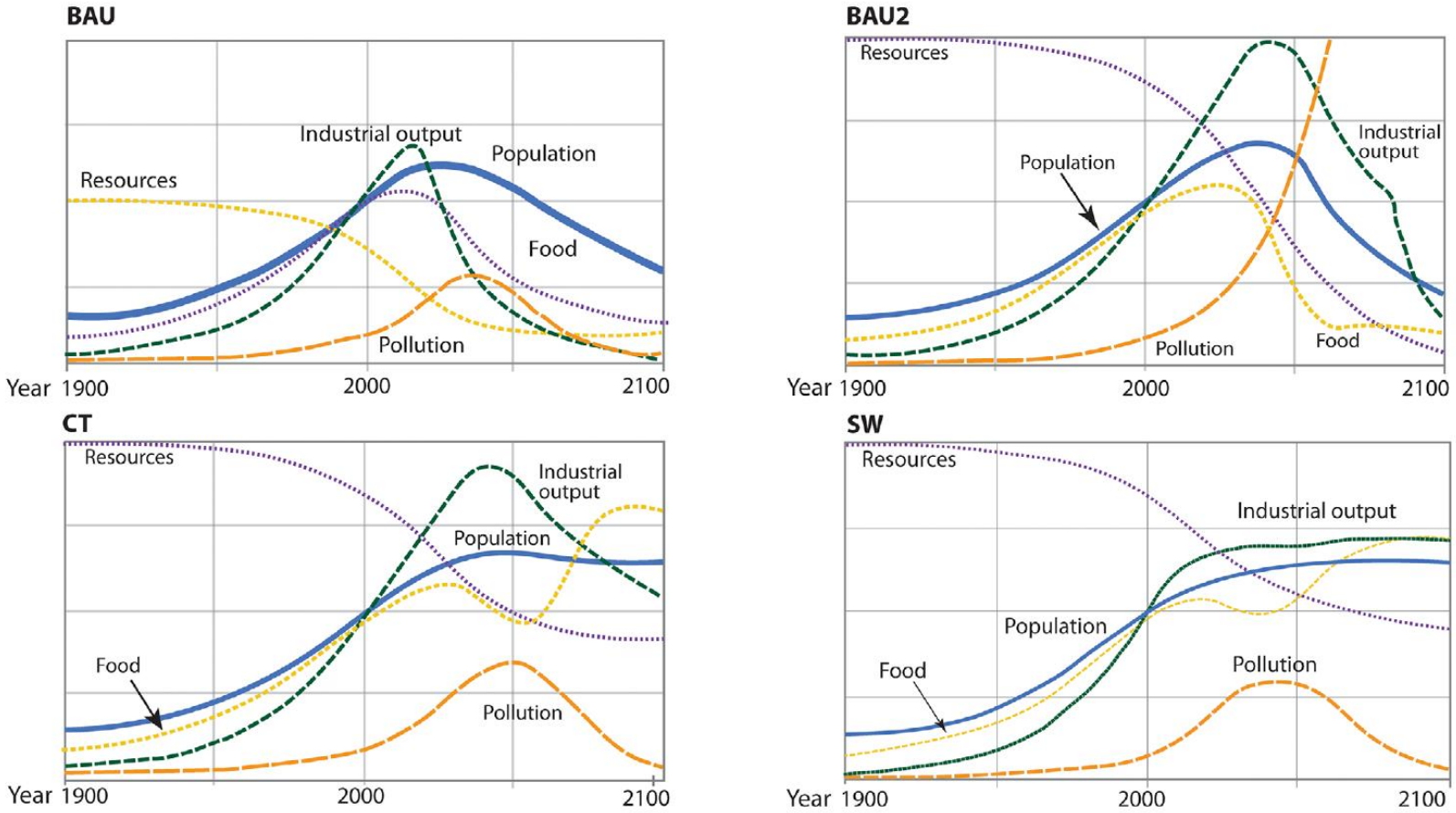
Retour vers le futur

Rapport LTG (Limit to Grow) – Donnella & Denis Meadows, Jørgen Randers, 1972



© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Update Gaya Herrington, base Graham Turner, 2020



- BAU : Business as Usual
- BAU2 : Business as Usual + doublement des ressources (et extractivisme en consequence)
- CT : “Comprehensive (!?) Technology” = ~“Développement Durable” et autres BAU mais vert
- SW : “Stabilised World” = ~“Décroissance + CT”. Comment ? Bonne question.

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Conclusion

TABLE 1 Description and cause of halt in growth and/or decline per scenario

Scenario	Description	Cause
BAU	No assumptions added to historic averages	Collapse due to natural resource depletion.
BAU2	Double the natural resources of BAU	Collapse due to pollution (climate change equivalent).
CT	BAU2 + exceptionally high technological development and adoption rates	Rising costs for technology eventually cause declines, but no collapse.
SW	CT + changes in societal values and priorities	Population stabilizes in the twenty-first century, as does human welfare on a high level.

Soit on business as usual **et on collapse** (BAU, BAU2)
Soit on croit en la Tech Qui Sauve et malgré tout **on souffre beaucoup** (CT)
Soit on prend des mesures collectives et sociales de **décroissance** et on **souffre beaucoup moins** (SW)

MAIS DANS TOUS LES CAS ON SOUFFRE

IMPORTANT !
Les modèles BAU, BAU2 et CT ne prennent pas en compte la justice sociale et intergénérationnelle
Et non plus la guerre et le destin de la démocratie
Ils génèrent de la **non-linéarité,** de **l'instabilité,** de **l'horreur** et de **l'injustice**
Ils sont technocratiques **d'administration des choses** (p. ex. le CO_2) **sans se préoccuper du sens**

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

(page à passer dans la conf publique, conclusions de Gaya Herrington)

4.4 | About tipping points

Detailing this discussion goes beyond the scope of this article. More important, the findings and LtG work indicate an altogether different question to ask than whether society could be following the CT. Two best fit scenarios that marginally align closer than the other two, point to the fact that it's not yet too late for humankind to purposefully change course to significantly alter the trajectory of future data points. The fact that the SW scenario shows the smallest declines, suggests that if we are to bet our future on the possibility of tipping points, rather than just the technological ones, we should also aim for the "social tipping points" (David Tàbara et al., 2018; Otto et al., 2020; Westley et al., 2011): A transformation of societal priorities which, together with technological innovations specifically aimed at furthering these new priorities, can bring humanity back on the path of the SW scenario.

5 | CONCLUSION

Empirical world data was compared against scenarios from the last LtG book, created by the World3 model. The data comparison, which used the latest World3 version, included four scenarios: BAU, BAU2, CT, and SW. Empirical data showed a relatively close fit for most of the variables. This was true to some extent for all scenarios, because in several cases the scenarios do nott significantly diverge until 2020. When scenarios had started to diverge, the ones that aligned closest with empirical data most often were BAU2 and CT. This result is different to previous comparisons that used the earlier World3 version, and which indicated BAU as the most closely followed scenario. The scenario that depicts the smallest declines in economic output, SW, is also the one that aligned least closely with observed data. Furthermore, the two closest aligning scenarios BAU2 and CT, respectively, predict a collapse pattern and moderate decline in output. At this point therefore, the data most aligns with the CT and BAU2 scenarios which indicate a slowdown and eventual halt in growth within the next decade or so, but World3 leaves open whether the subsequent decline will constitute a collapse. World3 also indicates the possibility, for now, of limiting declines to less than in the CT. Although SW tracks least closely, a deliberate trajectory change brought about by society turning toward another goal than growth is still possible. The LtG work implies that this window of opportunity is closing fast.

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Retour vers le présent

C’est bien joli de critiquer, bande d’intellos (de gauche, mais c’est un pléonasme)

Mais vous proposez quoi ?

Qui me dispense de bouger mon c… du moindre centimètre
Parce que ma Destinée Manifeste est de le valoir bien
Et

même pas merci, hein (logique : puisque je le vaut bien)

Un exemple concret de mesure dans un scénario SW

=> Faut-il vivre dans la même surface chauffée toute l'année ?

En Europe (de l'Ouest) « 15% de précarité énergétique dans la population »
<=> 15% qui doivent choisir entre manger et se chauffer (Grande-Bretagne : 30%)

Namur, Belgique, une ruine énergétique, 200m^2 SRE, ~3'000 L/an de besoins en mazout, 100L /jour personne d'eau chaude à 55C.





© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Stratégie A. Tout chauffer, pas isoler (pas l'argent)

Installation solaire thermique (ST) de 18m^2 à 70° de pente, orientation 15° SE

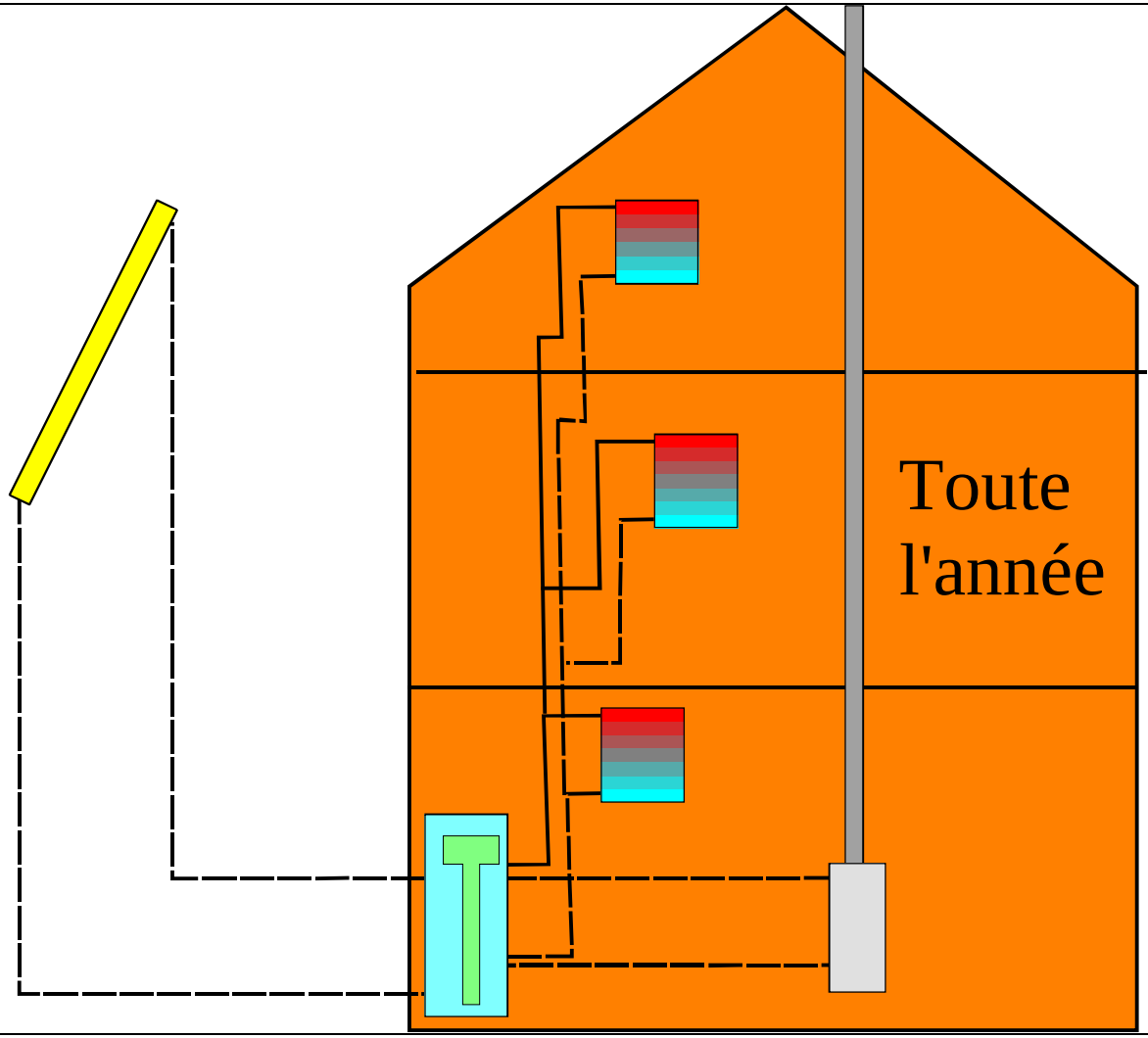
Chaudière automatique (et non pas poêle) pour tout le bâtiment.

Distribution chauffage dans tout le bâtiment.

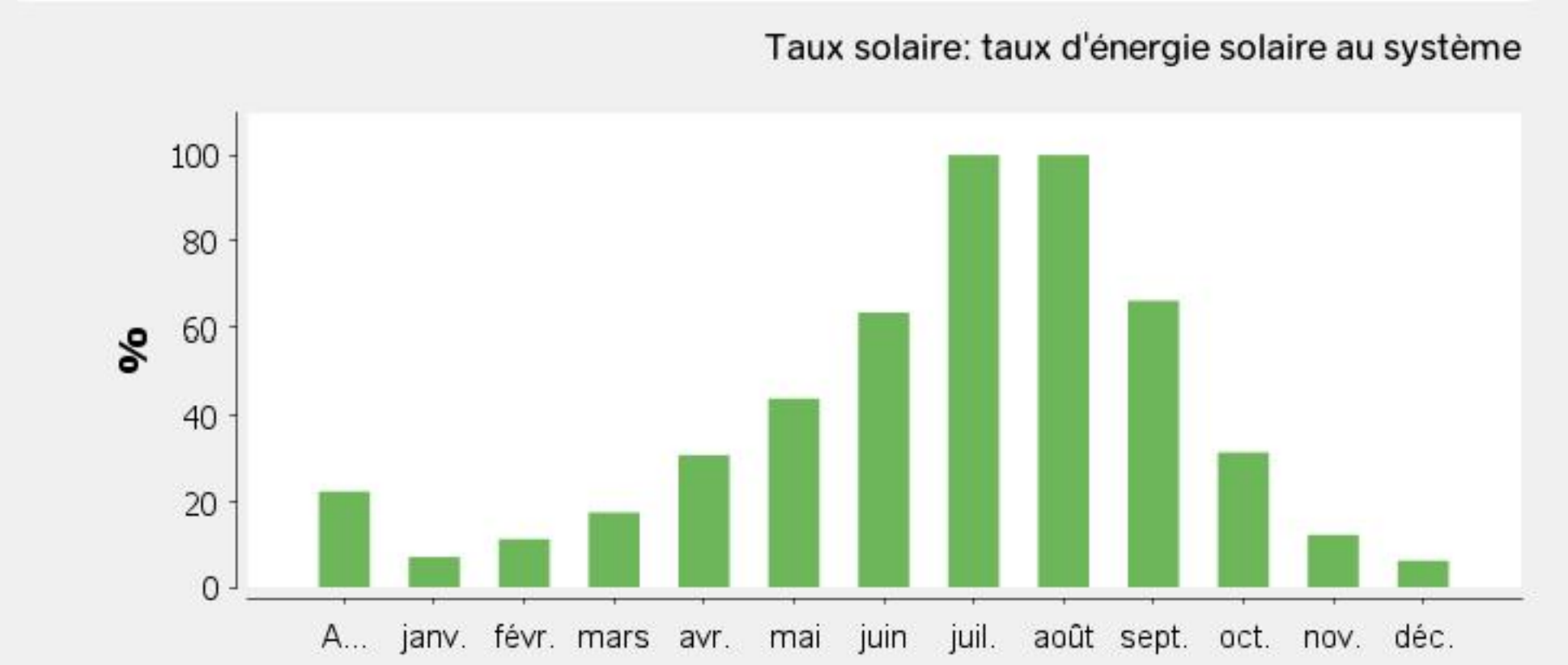
Pas d'isolation (hors pouvoir d'achat)

Toute l'année à 20°C

100L d'ECS par jour (2 personnes) à 55°C



Résultats



Le ST couvre 22 % de la consommation annuelle
Le bois doit couvrir les 78% restants, soit 27'000 kWh soit 13.5 stères
Il n’y a pas assez de ressource, c’est hors du pouvoir d’achat
=> il va falloir se les peler, ou penser autrement

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Stratégie B. « Faut pas jouer aux riches, quand on a pas le sou » Brel « Ces gens-là »

Zone refuge hivernale (30m^2 SRE : cuisine, SdB, 1 pièce de vie)

Installation ST idem avant

Poêle hydro pour la zone refuge (2x moins cher à minima).

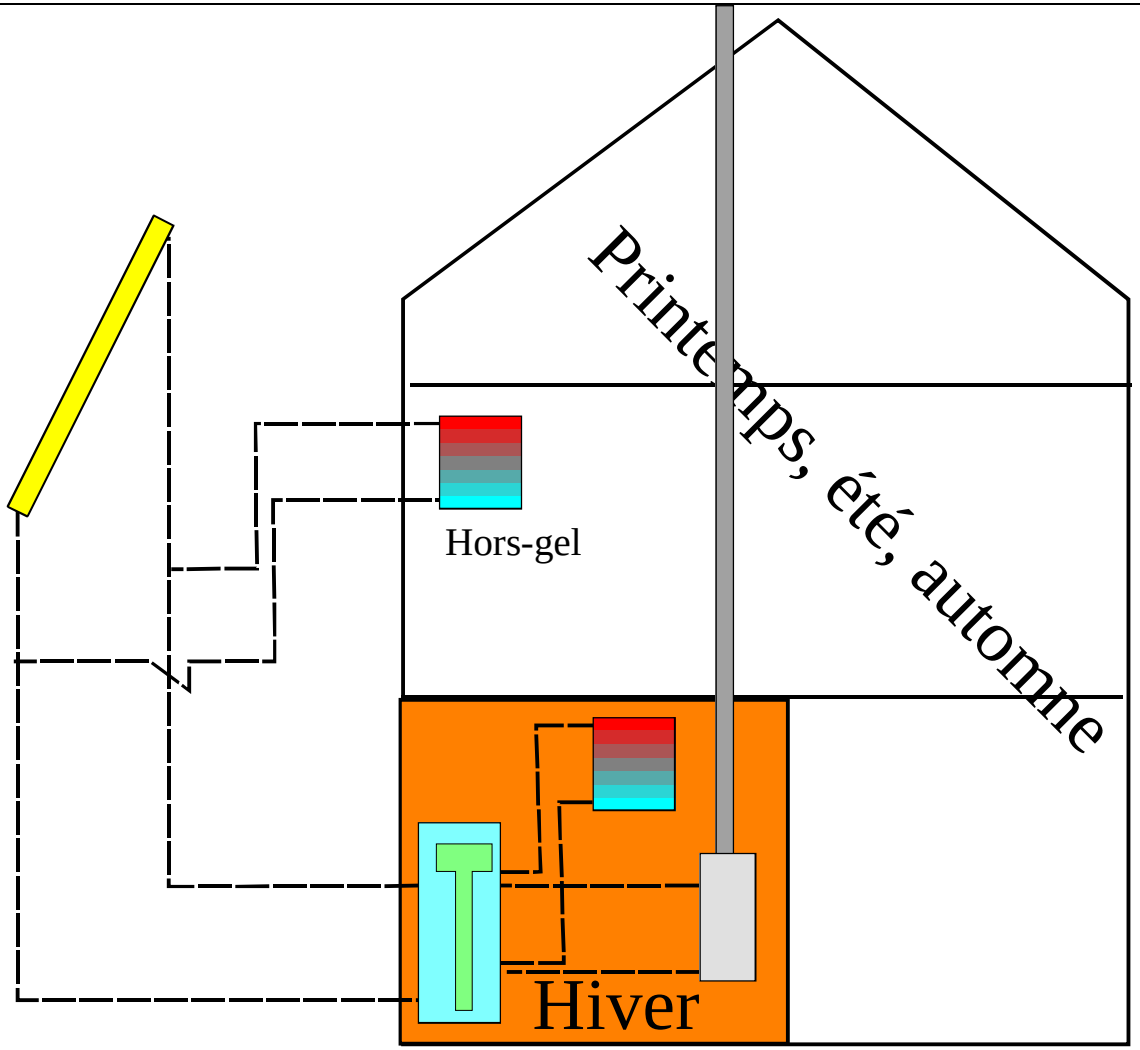
Distribution chauffage pour la zone refuge (3x moins cher à minima).

Isolation en mauvais CECB B (55 kWh/m^2 an) dans la zone refuge, payée avec économies sur la chaudière et la distribution chauffage

18°C dans la zone refuge

25L d'ECS par jour/personne à 55°C

ST gratuit en + en hors-gel pour le reste du bâtiment

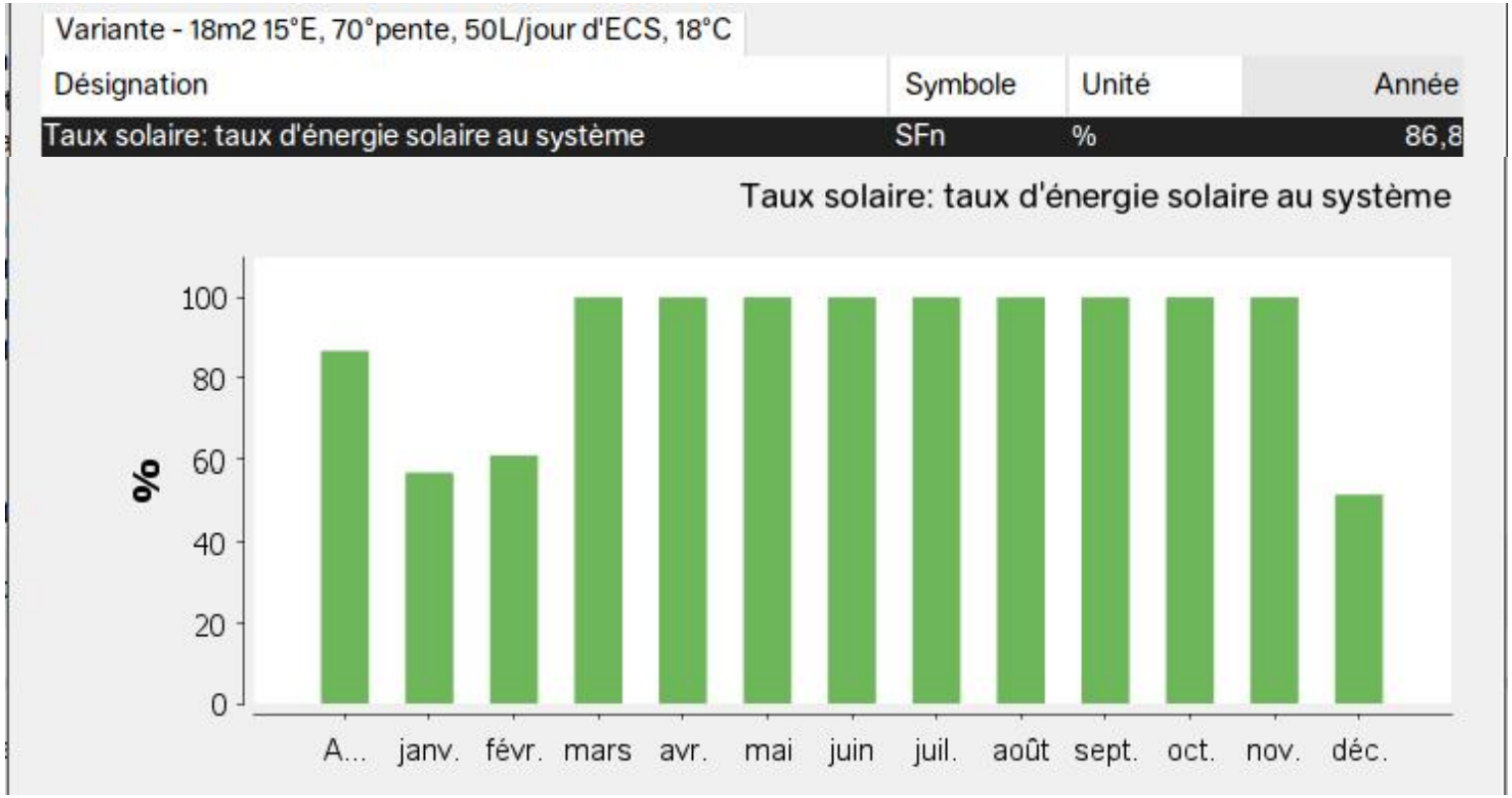


© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Résultats : quasi plus de charge, bébé chauffé, les voisins qui se les pèlent chez eux s'invitent (ils disent manquer de sel), personne ne pleure

Variante - 18m2 15°E, 70°pente, 50L/jour d'ECS, 18°C

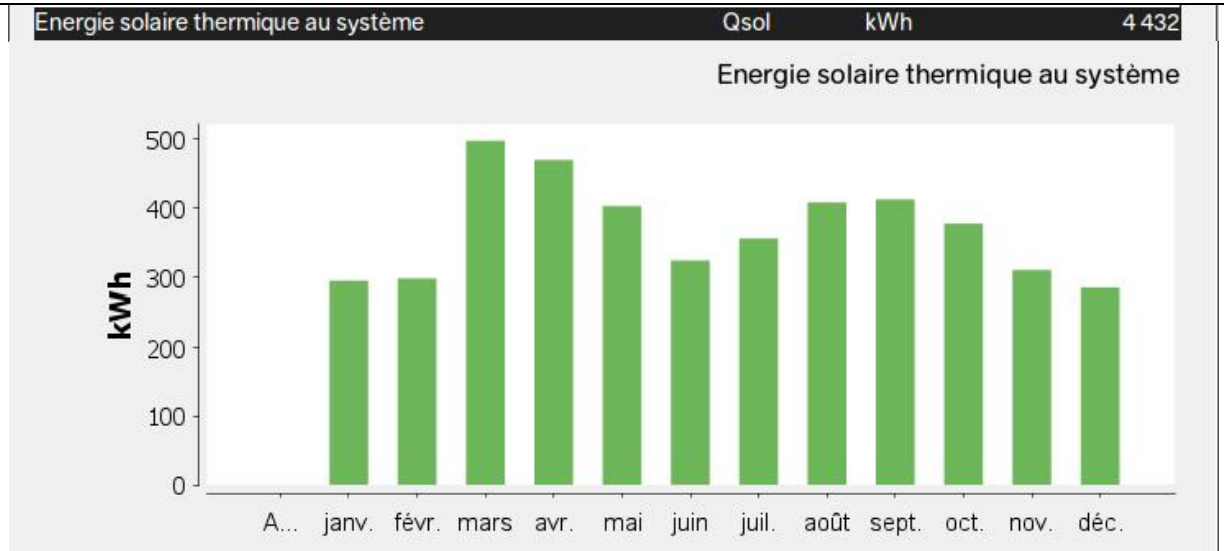
Désignation	Symbole	Unité	Année
Taux solaire: taux d'énergie solaire au système	SFn	%	86,8



Le ST couvre 85 % de la consommation annuelle

À **Namur**, en **Belgique**, pays « pas fait pour le solaire »

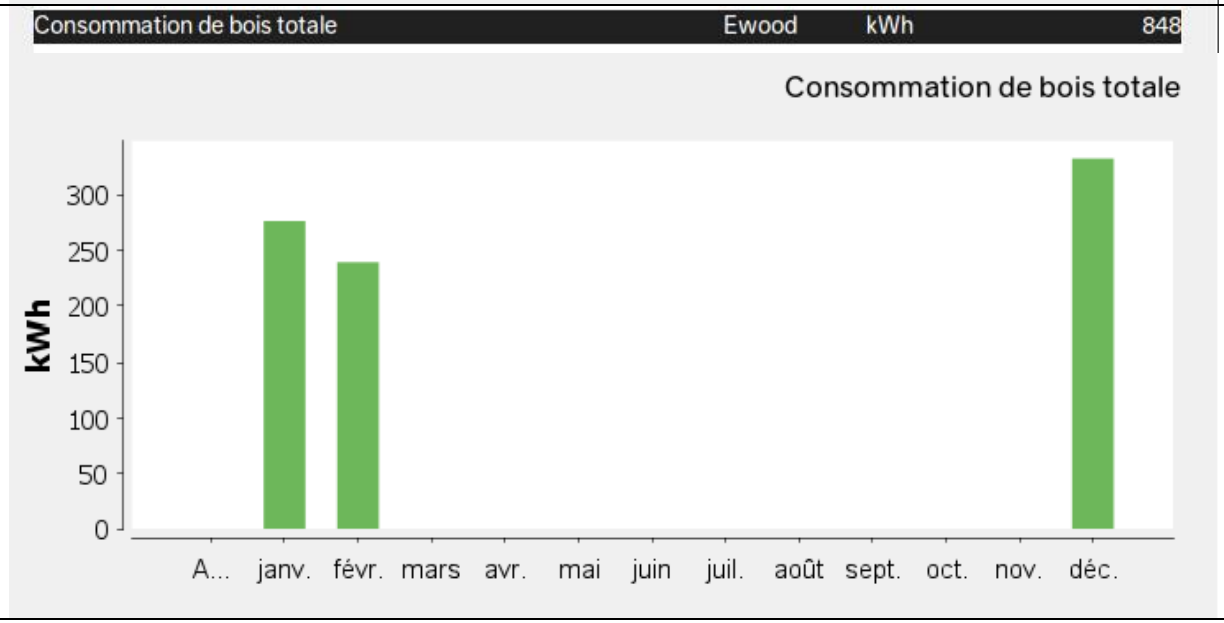
© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026



Production solaire dans la zone refuge (ECS et chauffage) : 4’500 kWh/an

+

(pas sur le graphique) Production solaire dans les espaces tampons pour la tempérance et le hors-gel 6 à 7000 kWh/an



Consommation de bois 850 kWh/an

- ~0.4 stères/an de feuillu donc
- ~0.2 stères/personne an donc
- ~ 50% du quota de bois de feu par Suisse (probablement à peu près idem en Belgique)

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Les mains dans le cambouis du présent

Et la ~~tendr~~- jeunesse, bordel !

Serbie

Brésil

Hongrie

À qui le tour ? Albanie ? France ? Afrique ?

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Depuis 10'000 ans : prêtres, mercenaires, cultivateurs

« Si je comprends bien les cultivateurs sont les gentils, les prêtres sont les méchants, et tout le monde veut devenir méchant » merci de pardonner le détournement, ami Coluche



Salut contemporaine jeunesse. Ca vous motive de ramer pour être prêtre(esse) ? Pour à présent vous faire flinguer par l'IA ? Et vous entretuer entre vous pour les places qui vont rester (s'il en restera) ?

Alicia « Désertrice à la Carrière Académique » (selon ses termes)
http://www.sebasol.info/public/Interview%20Alicia%20-%20Energia-Vetroz%2024.09.22.mp4

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026

Alors que le (s)low-tech c’est : abordable pour les humbles, moins de ressources, pas moins écologique, pas d’actionnaires, un travail gratifiant & qui a un sens, réfléchir, ralentir, simplifier, rêver, et le temps qu’il faut pour se sentir vivre. **Que demande le peuple ?**



Tout ça c’est bien trop nul. Ne le dites à personne.

Merci de votre attention



« La Décroissance », mai 2019.

Cette conférence sera sur la revue de presse de Sebasol www.sebasol.info/presse.asp

© Pascal Cretton, Sebasol, - Conférence SSES Yverdon 28.10.2026