# Sufficiency en comfort: wat is genoeg?

Sufficiency staat voor een radicale omslag in ons denken over gebouwen en hun ecologische voetafdruk. Een aantal invalshoeken die je snel wegwijs maken in zes bullets.

* In hoofdstuk 9 van het laatste [IPPC-rapport](https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/) omschrijft de IPPC Working Group III **sufficiency in de bouw** als ‘het vermijden van de vraag naar materialen, energie, land, water (...) met toch een redelijke levensstandaard binnen de grenzen van wat de planeet aankan’.  Kunnen we het niet gewoon met minder doen? **Simpel gezegd:** **wat volstaat?**
* **Wat is het verschil tussen sufficiency en efficiency?** Het voorbeeld van droogrek versus een droogkast spreekt voor zich. Hoe efficiënt een droogkast ook mag zijn, een doodsimpel droogrek of een waslijn zijn oneindig veel energievriendelijker dan een wasdroger. Met efficiëntie alleen redden we het niet.
* Het **rebound-effect** eist zijn tol. Woningen die in renovaties goed worden geïsoleerd, worden dikwijls ook groter en de glasoppervlakken nemen toe. Op energetisch vlak is de winst dikwijls minimaal. **Efficiëntieverbeteringen kunnen zelfs tot meerverbruik leiden.** Dit is de paradox van [Jevons](https://www.treehugger.com/stanley-jevons-and-led-lights-4851159), die aantoonde dat het steenkoolverbruik bleef stijgen nadat de nieuwe stoommachine van James Watt de weinig efficiënte Newcomen-machine begon te vervangen. Opgelet: efficiëntieverbeteringen *kunnen* tot meerverbruik leiden, maar gelukkig realiseren ze dikwijls ook energetische winst.
* Hoe we comfortcriteria definiëren voor gebouwen heeft een invloed op gezondheid. **Wat we als comfortabel ervaren, is daarom nog niet gezond**. Integendeel, steeds meer wetenschappelijk onderzoek geeft aan dat een binnenklimaat, constant gehouden met airconditioning, nadelig kan zijn voor de gezondheid. Onze huidige comfortnormen leiden op lange termijn tot een ongezonde situatie voor ons lichaam. Fluctuerende binnentemperaturen zijn juist goed en noodzakelijk voor onze gezondheid en welzijn. Ons metabolisme heeft het nodig om geprikkeld te worden.
* Wat gezond is voor ons lichaam, namelijk het toelaten van fluctuerende temperaturen, leidt ook tot een **lager energieverbruik** door besparingen op verwarming en koeling en technische installaties.
* Sufficiency kan een **hefboom** zijn **in de energietransitie**: het is een **lowtechbenadering** die duurzame oplossingen aanreikt met minder technieken en veel minder milieu-impact.