

# SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

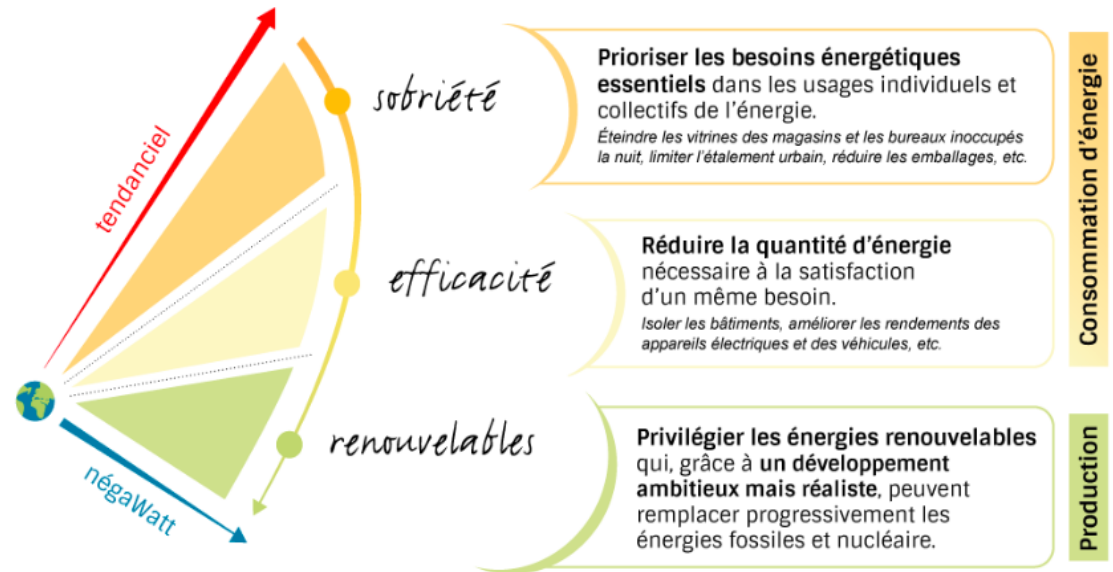
RENCONTRE RÉGIONALE SUR LES DÉMARCHES PLANS CLIMAT EN ÎLE-DE-FRANCE

**Atelier Sobriété / Jeudi 30 novembre 2023**

Marie-Laure Falque Masset – AREC, L'Institut Paris Region



# Argumentaire partager les définitions



©Association négaWatt - [www.negawatt.org](http://www.negawatt.org)

**Sobriété énergétique** C'est une démarche qui vise à réduire les consommations d'énergie et de ressources par des changements de **comportement**, de **mode de vie** et **d'organisation collective**, volontaires et organisés, pour assurer le bien-être de tous les êtres humains dans les limites de la planète.

**Efficacité énergétique** vise également à réduire la quantité d'énergie et de ressources nécessaires à la satisfaction des besoins mais au moyen de la technologie.

# La sobriété énergétique, multithématique et transversale → les sobriétés

La sobriété énergétique consiste tout d'abord à nous interroger sur nos besoins puis à adapter nos usages à ces besoins, autrement dit les satisfaire en limitant leurs impacts.

La sobriété signifie parallèlement de :

- + Réduire la demande d'énergie et de ressources
- + Maintenir ou accroître le niveau et la qualité de services
- + Modifier les pratiques

La vraie demande est le service énergétique.

(exemple : on n'a pas besoin de téléphone mais de communiquer, on n'a pas besoin d'un réfrigérateur mais d'aliments frais, etc.)

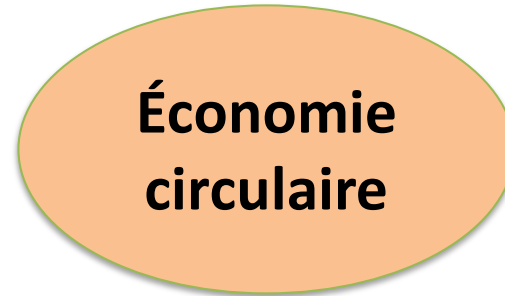
Exemples	Sobriété	Efficacité
Bâtiments	Taille des appareils adaptée aux besoins, buanderies collectives	Isolation, chauffage performant
Mobilité	Auto-partage, diminution de la vitesse	Véhicules basse consommation

# Sobriété, ébriété, ...

Prise de conscience  
Innovation sociale  
Portage politique  
Environnement  
facilitant  
Nouveaux imaginaires



Durable, adapté,  
éthique **Mieux**

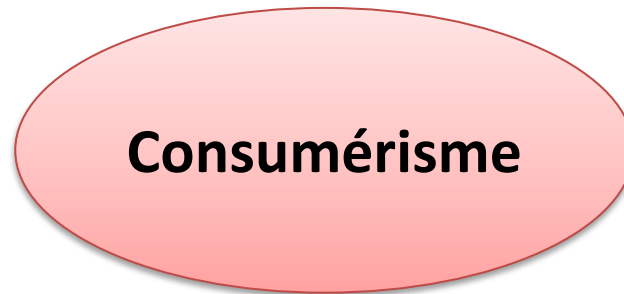
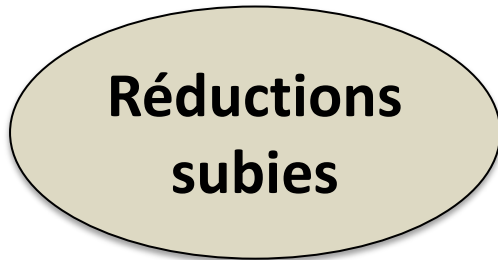


La consommation  
répond à un  
besoin

Au-delà des  
besoins, superflu

**Moins**

**Pas moins**



Intensité  
énergétique et  
empreinte  
carbone élevées **Pas mieux**

**La transition vers une énergie propre est très consommatrice de minerais et métaux, d'eau, ... Des matières premières qui couvrent également des besoins non énergétiques.**

### Besoins Énergétiques



Production d'électricité



Chauffage



Cuisson



Transport

### Besoins non Énergétiques



Cosmétiques



Médicaments



Plastiques



Bitume, construction



Engrais



Électronique



### Les 3 moteurs de la sobriété de l'ADEME

1. Questionne les besoins
2. Les satisfait en limitant l'impact
3. Fait évoluer les modes de vie et les pratiques individuelles et collectives

# Les leviers de sobriété négaWatt

<b>SOBRIÉTÉ DIMENSIONNELLE</b>	<b>SOBRIÉTÉ D'USAGE</b>	<b>SOBRIÉTÉ COLLABORATIVE</b>	<b>SOBRIÉTÉ STRUCTURELLE</b>
<p>Concevoir, fabriquer ou utiliser des équipements et des biens adaptés aux besoins</p> <p><i>ex : taille du réfrigérateur adapté aux besoins, véhicule adapté en poids, volume et puissance aux usages de déplacements</i></p>	<p>Surveiller et réduire le niveau d'utilisation et d'exploitation d'un appareil, d'un équipement ou d'un bâtiment consommant de l'énergie</p> <p><i>ex : débrancher les ordinateurs plutôt que de les laisser en veille, éteindre les enseignes lumineuses la nuit</i></p>	<p>Mettre en place des organisations collectives et mutualiser les biens et services</p> <p><i>ex : transports en commun, buanderies collectives dans les immeubles</i></p>	<p>Créer dans l'organisation de l'espace ou de nos activités les conditions d'une modération de notre consommation</p> <p><i>ex : aménager le territoire en vue de réduire les distances à parcourir pour accéder aux activités</i></p>



# Exemples thématiques



## RÉSIDENTIEL-TERTIAIRE

Diminution et respect des températures de consignes, utilisation de l'escalier plutôt que de l'ascenseur, cycles de lavage à température plus basse, réduction de la durée d'éclairage



## ALIMENTATION

Jardins partagés, alimentation moins transformée et plus locale, moins de viande mais de meilleure qualité, plus de légumineuses, les quantités justes pour éviter les gâchis chez soi ou dans les cantines



## BIENS ET SERVICES

- Habillement : moins de vêtements neufs
- Numérique : acheter moins d'équipements, les garder plus longtemps, limiter les vidéos
- Électroménager : avoir recours au reconditionné