

# SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

SOBRIÉTÉ, PLASTIQUES, COSMÉTIQUES

Fabrique francilienne des sobriétés / Vendredi 26 janvier 2024/ 10h30-12h30

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



# Atelier de la Fabrique francilienne des sobriétés



L'Institut Paris Region :  
Une expertise pluridisciplinaire pour  
traiter des enjeux territoriaux



Organisé par  
le Département énergie climat



Animé par  
Marie-Laure Falque Masset

# Quelques infos préalables



N'oubliez pas de fermer micro et caméra pendant les présentations.



Vous pouvez contribuer et poser des questions par écrit aux intervenants dans la conversation.



Les supports seront diffusés sur le site de l'AREC.



Le webinaire est enregistré pour une diffusion en replay.

# Objectifs de l'atelier

Imaginer ensemble une sobriété choisie, juste, collective et innovante pour l'Île-de-France



- Comment réduire les besoins non énergétiques de produits pétroliers ?
- Quelles modifications des comportements, modes de vie et organisation collective pour réduire la consommation des plastiques et autres produits pétroliers en collectivité, dans l'industrie, dans les entreprises et chez les particuliers ?

# Programme de l'atelier

- Introduction et actualités

**Marie-Laure Falque Masset**, AREC, département énergie climat de L'Institut Paris Region

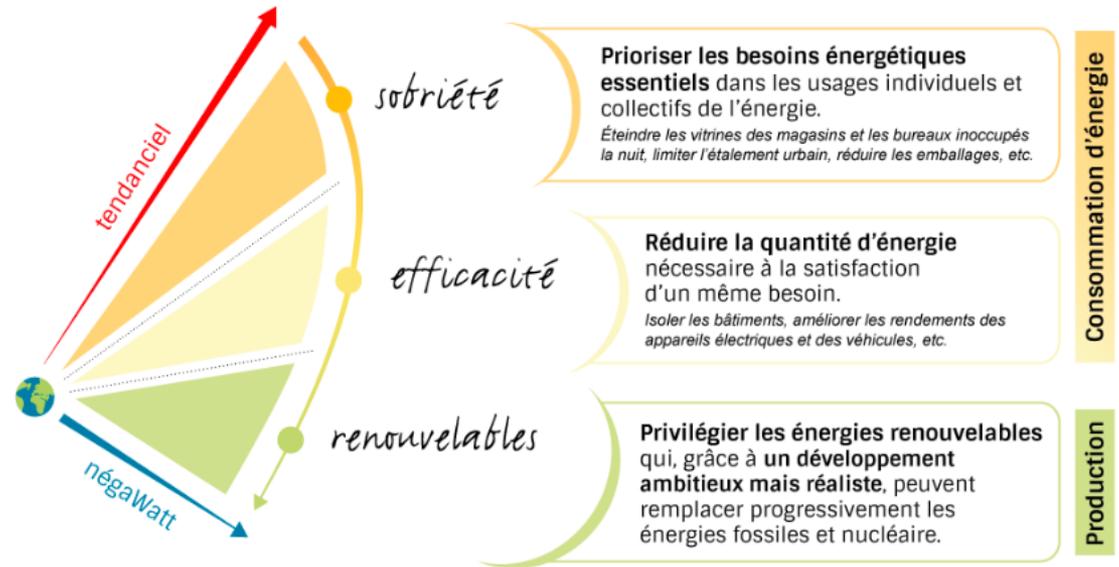
- Interventions et questions/réponses avec les participants

**Céline Courboulay-Besnard**, Région Île-de-France

**Valérie Constanty**, L'Institut Paris Region

**Stéphanie Lumbers**, FEBEA

# 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



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

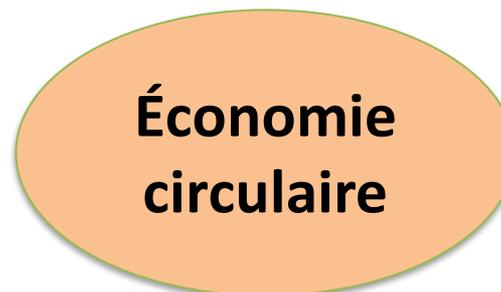
1. Questionne les besoins
2. Les satisfait en limitant l'impact
3. Fait évoluer les modes de vie et les pratiques individuelles et collectives

# Sobriété, ébriété, ...

Prise de conscience  
Innovation sociale  
Portage politique  
Environnement  
facilitant  
Nouveaux imaginaires



Durable, adapté,  
éthique **Mieux**

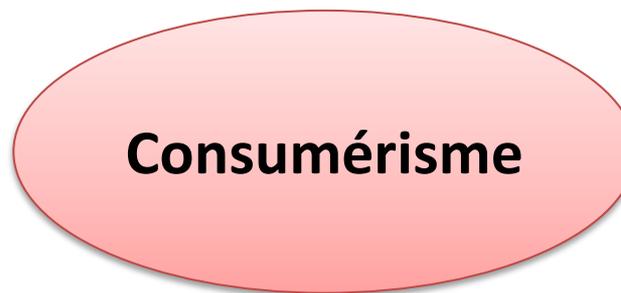
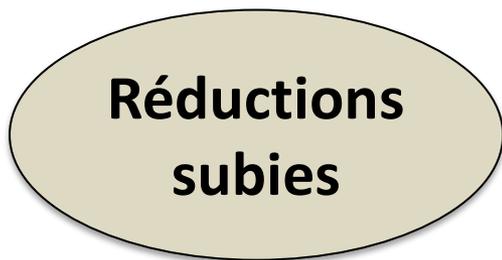


La consommation  
répond à un  
besoin

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



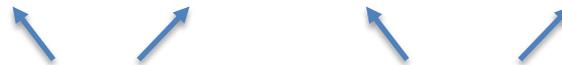
Bitume, construction



Engrais



Électronique



# Actualités sobriété

- Campus de la transition – Moins chauffer sans s'échauffer – Décembre 2023 <https://campus-transition.org/wp-content/uploads/2023/12/ET-2023-04.pdf>
- ICEB – Bien chaleureusement – Décembre 2023 <https://www.asso-iceb.org/wp-content/uploads/2023/11/bien-chaleureusement-web.pdf>
- ADEME – Impulser une politique de sobriété sur mon territoire – Novembre 2023 <https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/6629-impulser-une-politique-de-sobriete-sur-mon-territoire.html>
- Banque des Territoires – Sobriété dans les politiques locales de mobilité – Décembre 2023 [https://www.banquedesterritoires.fr/sites/default/files/2024-01/Etude\\_ESSEC-BdT\\_2023\\_VF3\\_OC.pdf](https://www.banquedesterritoires.fr/sites/default/files/2024-01/Etude_ESSEC-BdT_2023_VF3_OC.pdf)
- ADEME – Ecotaf, la mobilisation écologique des salariés – Décembre 2023 <https://librairie.ademe.fr/cadic/7856/ECOTAF-synthese-globale.pdf>

# Actualités sobriété

- ADEME, GRTgaz, Terega, Grdf, Ignes - Sobriété : des écogestes accessibles à tous pour réduire sa consommation et sa facture de gaz  
<https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2023/11/CP-011223-Ecogestes-Ecogaz-pour-reduire-sa-consommation-et-sa-facture-de-gaz.pdf>
- RTE – Perspectives pour la sécurité d’approvisionnement de l’hiver 2023-2024  
<https://assets.rte-france.com/prod/public/2023-11/CP-perspectives-hiver-2023-2024.pdf>
- négaWatt – Sobriété et efficacité sont indissociables de l’électrification des usages - Décembre 2023 <https://negawatt.org/Sobriete-et-efficacite-sont-indissociables-de-l-electrification-des-usages>
- Bibliothèque des plans des sobriété – Collectivités franciliennes, Etat  
<https://www.arec-idf.fr/dossiers-a-suivre/des-structures-et-des-initiatives-de-proximite-pour-se-former-a-la-sobriete-en-ile-de-france-1/>

# Les intervenantes



**Céline**



**Valérie**



**Stéphanie**

# Quelles actions mettre en place ?

## Sensibilisation, formation, mobilisation

- Ateliers : Fresques, Atelier 2tonnes, etc.
- Défis
- Appartements pédagogiques : Le Trèfle, le Nomad'Appart, etc.
- Accompagnements
- Référents / ambassadeurs sobriété
- Transfèreurs / Ecotafeurs
- Design fiction



A la découverte de l'écohabitat



# La nécessité d'une approche systémique

Ancrer la sobriété dans le temps long  $\neq$  sobriété d'urgence

- Invitation à l'innovation
- La qualité plutôt que la quantité
- Des actions à impact positif
- La connaissance partagée
- La co-construction

Construire une stratégie de sobriété

- Pour contrer
  - Les injonctions permanentes à la consommation
  - Le greenwashing
  - L'actualité météorologique
  - Le rassurisme (technosolutionnisme, mirage des ressources infinies)
- Pour identifier l'existant et se fixer un cap

# Rappel des travaux de l'AREC 2019/2021

## Cycle 1 d'ateliers Sobriété énergétique AREC :

Imaginer ensemble une sobriété choisie, juste, collective et innovante pour l'Île-de-France.

<b>Décembre 19</b> Enjeux, cadre et acteurs	<b>Février 20</b> Identification des axes de travail pour construire le récit	<b>Juillet 20</b> Définitions et mécanismes psychologiques	<b>Octobre 20</b> Leviers et freins aux actions de sobriété	<b>Novembre 20</b> Passeurs de sobriété	<b>Décembre 20</b> Stratégies et pistes d'action
---	--	--	---	---	---

## Cycle 2 d'ateliers Sobriété énergétique AREC :

Sobriété énergétique en Île-de-France : recommandations pour l'action

<b>Janvier 21</b> Approfondir les propositions d'action	<b>Mars 21</b> Nouvelles pistes et état des lieux	<b>Mai 21</b> Scénarios de sobriété	<b>Juillet 21</b> Du récit aux indicateurs de sobriété	<b>Septembre 21</b> Sobriété numérique	<b>Octobre 21</b> Fabrique francilienne de la sobriété (1)	<b>Novembre 21</b> Fabrique francilienne de la sobriété (2)
---	---	--	---	--	--	---

# Rappel des travaux de l'AREC 2022/2023

## Cycle 3 d'ateliers Sobriété énergétique AREC :

### Fabrique francilienne des sobriétés / an I

<b>Février 22</b> Sobriété dans les bâtiments résidentiels et tertiaires	<b>Avril 22</b> Indicateurs, impacts, mesures et bénéfices	<b>Juin 22</b> Coopératives et collectifs	<b>Juillet 22</b> Low tech et sobriété de la conception à l'usage	<b>Septembre 22</b> Les imaginaires de la sobriété en test	<b>Octobre 22</b> Plans de sobriété et outils de mobilisation	<b>Novembre 22</b> Sensibiliser et mobiliser collectivités et particuliers
---	---	--	--	---	--	---

## Cycle 4 d'ateliers Sobriété énergétique AREC :

### Fabrique francilienne des sobriétés / an II

<b>Mars 23</b> Plans de sobriété, on ne lâche rien	<b>Mai 23</b> Sobriété, arts et culture	<b>Juillet 23</b> Un été cool avec la sobriété	<b>Septembre 23</b> Écolieux et bâtiments sobres	<b>Octobre 23</b> Sobriété et alimentation	<b>Décembre 23</b> Les imaginaires de la sobriété
---	--	---	---	---	--

# Autres volets d'intervention

26 ateliers de la Fabrique depuis 2019 et 2 Conférences régionales

Les passeurs de sobriété : accompagnement expérimental des collectivités

Plaquette Sobriété énergétique  
Chroniques de la sobriété

Dossiers thématiques : Les transféreurs, Sobriété numérique, Sobriété, arts et culture, Sobriété et alimentation, etc.

Ateliers en replay : écolieux, sobriété et bâtiment, sobriété et mobilité, plans de sobriété, etc.

Formations : cadres de collectivités  
Apport d'expertise

Bibliothèque des plans de sobriété

Fedarene : groupe de travail et webinaires au niveau européen

Boite à outils : memo-repère, récit multithématique, marche sensible, design fiction (IMAGINAIRGY), etc.

# Merci de votre participation et à bientôt pour la suite

## Prochains rendez-vous (ateliers, visites, conférence)

Vendredi 26 janvier

Vendredi 29 mars

Conférence régionale le mardi 4 juin de 10h00 à 17h00

Vendredi 11 octobre

Vendredi 15 novembre

Vendredi 13 décembre

Dossiers et articles sur le site de l'AREC

<https://www.arec-idf.fr/sobriete-energetique.html>

Pour nous joindre:

Marie-Laure Falque Masset [marie-laure.falque-masset@institutparisregion.fr](mailto:marie-laure.falque-masset@institutparisregion.fr)