



Conférence régionale  
**SOBRIÉTÉ MON AMOUR**

---

**4 juin 2024**



**AREC**  
AGENCE RÉGIONALE  
ÉNERGIE-CLIMAT

# Programme de la journée

Animation: **Marie-Laure Falque Masset**, AREC Île-de-France

10h00 **Introduction**

**Nicolas Bauquet**, directeur général de L'Institut Paris Region

10h15-11h15 **Table ronde 1** - Réussir l'adéquation des besoins et des modèles de développement : identifier les besoins, chasser les ébriétés

**Yves Marignac**, expert négaWatt

**Anaïs Rocci**, sociologue à l'ADEME

**Loïs Moulas**, directeur général de l'OID (Observatoire de l'immobilier durable)

11h15-11h30 Interlude

11h30-12h30 **Table ronde 2** - De la sobriété aux sobriétés : les actions remarquables des collectivités franciliennes

**Isabelle Chayé-Mauvarin**, maire adjointe de Chaville

**Jean-François Ploteau**, maire adjoint d'Argenteuil

**Sophie Labrousse**, directrice de l'ALEC Ouest Essonne

12h30-13h30 Déjeuner

13h30-16h30 **Ateliers en parallèle** Prendre des décisions de sobriété et réaliser leurs impacts avec la gamification

# Introduction

**Nicolas Bauquet,**  
directeur général de L'Institut Paris Region



## Sobriété mon amour

### TABLE RONDE Réussir l'adéquation des besoins et des modèles de développement



**Yves Marignac**  
négaWatt



**Anaïs Rocci**  
ADEME



**Loïs Moulas**  
OID



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Baromètre Sobriétés et Modes de vie

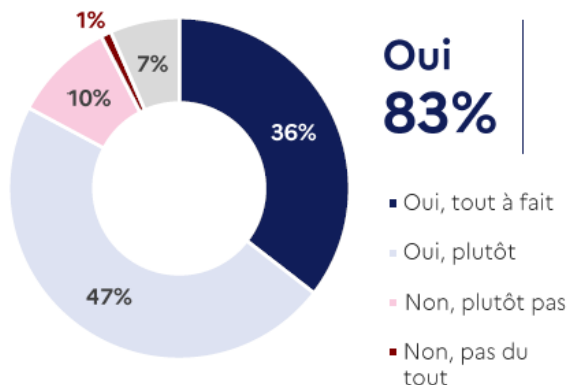
Première édition, 2023

# Une critique envers le modèle consumériste plus souvent appliqué aux autres qu'à soi-même

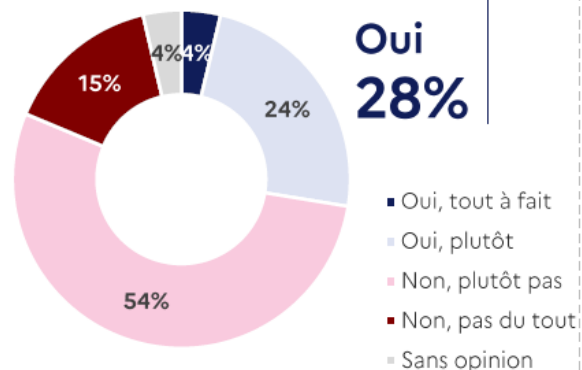
## La perception de sa consommation

Base totale, n = 4000

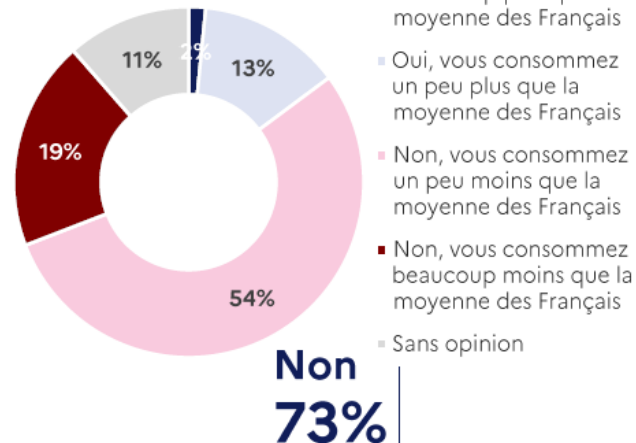
Diriez-vous qu'aujourd'hui, en France, les gens consomment trop ?



Et vous personnellement, au niveau de votre foyer, diriez-vous que vous consommez trop ?



Et vous personnellement, au niveau de votre foyer, diriez-vous que vous consommez plus que la moyenne des Français ?



## Une forte adhésion pour des principes et mesures de sobriété

Concernant les questions environnementales (pollution, réchauffement climatique, épuisement des ressources naturelles, de la biodiversité...), quelle est la proposition qui correspond le mieux à ce que vous pensez ?

Q144 - Base totale, n=4000

Il faut fabriquer des produits peu chers, quitte à ce qu'ils durent moins longtemps et qu'on les change plus souvent



Il faut fabriquer des produits plus résistants, facilement réparables, quitte à ce qu'ils soient plus chers à l'achat

Il ne faut pas restreindre la diversité de l'offre accessible aux consommateurs.



Il est nécessaire de limiter voire d'interdire la vente de certains produits néfastes pour l'environnement

La poursuite de la mondialisation des échanges commerciaux est indispensable pour l'économie du pays



Il faut concentrer les échanges commerciaux dans l'Union Européenne et favoriser le développement des filières locales

Les politiques publiques doivent privilégier en priorité la croissance économique, avant la protection de l'environnement et de la planète.



Les politiques publiques doivent privilégier en priorité la protection de l'environnement et la planète, avant la croissance économique.

Les prises de décision devraient être centralisées au niveau de l'Etat pour planifier la mise en place de politiques fortes touchant aussi bien les citoyens que les entreprises et les collectivités.



Les collectivités locales et le gouvernement devraient solliciter plus souvent les citoyens dans les décisions et ces derniers devraient consacrer plus de temps à la vie associative et politique.

L'Etat devrait laisser les gens vivre comme ils le souhaitent, même si leurs modes de vie nuisent à l'environnement.



L'Etat devrait faire plus pour préserver l'environnement, même si cela signifie contrôler ou limiter certaines pratiques (voyages en avion, déplacements avec des véhicules essence...).

## Les champs sémantiques de la sobriété

Par rapport à la manière dont est organisée la société, nos modes de vie et nos pratiques de consommation, on entend de plus en plus souvent le terme de « sobriété ». Quels sont les mots et expressions qui vous viennent à l'esprit à l'évocation de ce terme ?

Q139 - Base totale, n = 4000 – Réponses libres regroupées -

Nuage de mots des termes employés par ceux qui ont une vision positive de la sobriété

achat (16) achats (17) acheter (75) attention (50) besoin (60) besoins (24)  
 choses (24) consomme (22) contenter (19) ecologie (40) economie (148)  
 economies (27) energetique (29) energie (22)  
 environnement (103) equilibre (28) essentiel (29)  
 eviter (43) exces (84) gaspillage (34) inutiles (19) juste (53) limiter (25)  
 maniere (25) mieux (72) mode (19) moderation (25) nature (17) naturel (16)  
 necessaire (107) necessite (22) planete (26) preserver (29)  
 produits (30) raisonnable (90) raisonnee (17) reduction (18) reduire (33)  
 respect (46) responsabilite (17) responsable (49) rester (20) sagesse (18)  
 simple (98) simplement (25) simplicité (107) superflu (30)  
 utile (27) vie (48) vivre (65)

Nuage de mots des termes employés par ceux qui ont une vision négative de la sobriété

abus (8) achat (11) arnaque (12) attention (10) austerite (7) boi (6) ceinture (9)  
 consomme (10) contrainte (11) culpabiliser (9) ecologie (8) energetique (6) etat (8)  
 exces (8) excessif (7) excessive (9) exemple (8) facile (6) faux (6) gaspillage (8)  
 gouvernement (19) hypocrisie (13) inflation (10) mal (10)  
 manque (12) mode (20) monde (12) neant (8) pauvre (9) pauvres (7)  
 pauvrete (15) personnes (11) politique (10) pollution (7) pouvoir (14)  
 privation (29) prive (7) prix (10) reduction (7)  
 restriction (41) restrictions (19) riches (15) sens (7)  
 serrer (6) societe (14) surconsommation (13) tristesse (11) utilise (9)  
 vie (22) vivre (12)

## Sobriété mon amour

### TABLE RONDE

#### De la sobriété aux sobriétés : les actions remarquables des collectivités franciliennes



**Isabelle Chayé-  
Mauvarin  
Chaville**



**Jean-François  
Ploteau  
Argenteuil**



**Sophie  
Labrousse  
ALEC Ovest  
Essonne**



# Ateliers de l'après-midi

Prendre des décisions de sobriété et réaliser leurs impacts avec la gamification

- IMAGINAIRGY version 2024, un outil de L'Institut Paris Region / AREC
- Marche sensible sobriété, un outil de L'Institut Paris Region / AREC
- Pète les plombs, un outil d'Enercoop
- Sobriété partagée, un outil d'Énergie Partagée /Virage Énergie

# Ressources

- La sobriété énergétique <https://negawatt.org/La-sobriete-energetique>
- Sobriété, les propositions chiffrées <https://www.negawatt.org/sobriete-propositions-chiffrees>
- Manifeste pour la sobriété en Europe <https://negawatt.org/Manifeste-pour-la-sobriete-en-Europe>
- Le projet européen CLEVER <https://www.negawatt.org/clever-scenario-de-transition-energetique-pour-l-Europe>
- Le projet européen FULFILL <https://fulfill-sufficiency.eu/>

# Ressources

- Baromètre Sobriété et modes de vie <https://librairie.ademe.fr/changement-climatique-et-energie/6630-barometre-sobrietes-et-modes-de-vie.html>
- Transition(s) 2050 <https://www.ademe.fr/les-futurs-en-transition/>
- Panorama sur la notion de sobriété <https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/489-panorama-sur-la-notion-de-sobriete.html>



# Ressources

- Plan bâtiment durable : Pérenniser la sobriété énergétique dans les logements <https://www.planbatimentdurable.developpement-durable.gouv.fr/perenniser-la-sobriete-energetique-dans-les-a1679.html>
- Pérenniser la sobriété énergétique dans les bâtiments tertiaires <https://www.planbatimentdurable.developpement-durable.gouv.fr/accelerer-et-perenniser-la-sobriete-energetique-a1661.html>



**Plan Bâtiment Durable**



- Observatoire de l'immobilier durable : <https://o-immobilierdurable.fr/>

# Volets d'intervention sobriété de l'AREC

28 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  
transfereurs, 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.

# Sobriété, arts et culture

📅 18 septembre 2023 | ✉ Contact | 👤 Marie-Laure Falque Masset

L'ensemble des organisations dans les domaines des arts visuels, des arts du spectacle et du patrimoine fait de la culture un secteur très diversifié. Cinémas, théâtres, musées, salles de spectacle sont autant de lieux culturels où la sobriété peut s'exercer.

C'est, outre une multiplicité de lieux et d'objets, une large palette de maîtres d'ouvrage : État, communes, EPCI, entreprises et particuliers.

Économies d'énergie, réemploi, mutualisation des moyens, nouvelles pratiques dans les lieux culturels et dans le numérique : comment mettre en œuvre la sobriété dans les établissements culturels ?

Et parallèlement, comment les arts et la culture peuvent nous inspirer pour développer de nouveaux imaginaires de la sobriété ?

## DE LA SOBRIÉTÉ DANS LA CULTURE



**Valérie Lallier-Bonnard,**  
Directrice innovation et  
transition écologique EILOA,  
École internationale de  
logistique des œuvres d'art

### Le rapport Décarbonons la culture du Shift Project

“ Le Shift Project est un think tank qui œuvre en faveur d'une économie libérée de la contrainte carbone. Sa mission est d'éclairer et d'influencer le débat sur la transition énergétique et climatique en Europe. Il a initié un Plan de transformation de l'économie française qui a vocation à alimenter le débat public. Ce rapport sur la culture est le cinquième rapport final publié.



**Mathieu Boncour,**  
Directeur communication et  
RSE,  
Palais de Tokyo

### Le Palais de Tokyo

“ Le Palais de Tokyo est un centre d'art contemporain qui a fêté ses 20 ans en 2022. Contrairement au musée, qui a pour fonction de conserver les œuvres, un centre d'art a pour mission de promouvoir et de divulguer la création contemporaine. Notre mission de service public consiste à accompagner la

# ÉCO-LIEUX ET ÉCOCONSTRUCTIONS : PENSER ET PANSER LE BÂTIMENT AVEC LA SOBRIÉTÉ

## Atelier de la Fabrique francilienne des sobriétés

📅 29 septembre 2023 - Replay du webinaire

Quelle stratégie mettre en route ou poursuivre pour économiser énergie et ressources ?

Comment la sobriété peut-elle contribuer à faire baisser les factures alors que les prix de l'énergie vont continuer à croître ?

L'atelier s'est déroulé en deux temps :

- ➡ Partage de l'actualité de la sobriété : annonces gouvernementales, tendances et bonnes pratiques des territoires.
- ➡ Les éco-lieux et écoconstructions : instruments de sobriété ?
  - Penser le bâtiment dès la conception est à la fois une démarche de sobriété et un facteur favorable aux pratiques sobres : un bâtiment isolé, avec un éclairage optimal, une bonne orientation mais aussi un bâtiment accessible et optimisé par rapport aux usages et à son environnement.
  - Panser le bâtiment, c'est en avoir la maîtrise d'usage. Dans l'existant, quand on se pose la question des besoins et des services attendus d'un bâtiment, la sobriété est source de réponses innovantes, spécialement pour les cas où on n'a pas les moyens d'apporter une réponse technologique.

**Marie-Laure FALQUE MASSET**, AREC IDF - [👉 Introduction de l'atelier et actualités de la sobriété](#)

**Julie MAYER**, maître de conférence, École Polytechnique - [👉 La sobriété comme recherche du "juste-assez"](#)

**Carine CAMORS**, socio-économiste, L'Institut Paris Region - [👉 Tiers-lieux et sobriété](#)

**Anna-Kestia PLESEL** et **Benjamin BASAL**, cofondateurs, [👉 Ma petite Maison Verte](#)

**Arthur CROIZIER**, responsable des formations professionnelles, [👉 Campus de la Transition](#)

# Merci de votre participation

Retrouvez-nous sur <https://www.arec-idf.fr/sobriete-energetique/>

Dossiers, chroniques, comptes-rendus et replays des ateliers et conférences,  
bibliothèque des plans de sobriété



---

Contact : Marie-Laure Falque Masset

Email : [marie-laure.falque-masset@institutparisregion.fr](mailto:marie-laure.falque-masset@institutparisregion.fr)

---