



LA SOBRIÉTÉ ÉNERGETIQUE

ÉLÉMENT CLÉ
DES STRATÉGIES BAS CARBONE

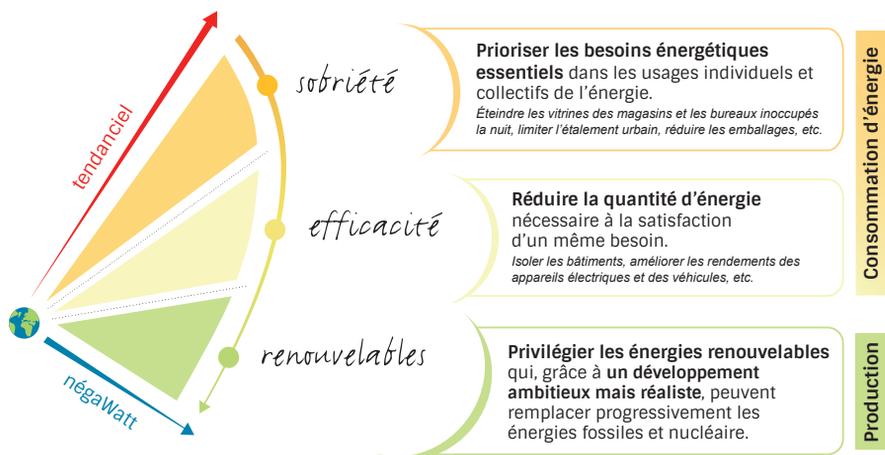
L'INSTITUT
PARIS
REGION

AREC
AGENCE RÉGIONALE
ÉNERGIE-CLIMAT

LA SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE, PREMIER PILIER DE LA TRANSITION

La sobriété énergétique est une démarche qui vise à réduire les consommations d'énergie par des changements de comportement, de mode de vie et d'organisation collective, volontaires et organisés. La sobriété énergétique consiste tout d'abord à nous interroger

sur nos besoins puis à adapter nos usages à ces besoins. C'est bien le premier pilier de la transition énergétique de la démarche négaWatt, avant l'efficacité énergétique et le développement des énergies renouvelables.



©Association négaWatt - www.negawatt.org

La sobriété est un moyen et non une fin. Elle permet de réduire la consommation d'énergie et de ressources par des changements de comportement et non par l'achat d'équipements plus efficaces. Elle repose sur des choix et n'est pas de la frugalité ou de la précarité : elle suppose la réduction de l'impact de la consommation. L'association négaWatt distingue quatre axes de sobriété :

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

À CONDITION DE LA RENDRE DÉSIRABLE

La sobriété souffre de nombreux préjugés en grande partie dus à sa méconnaissance ou à une confiance trop importante dans la technologie. Or engager une démarche de sobriété est facteur d'innovation sociale et repose sur la réflexion et des choix.

Elle est multithématique et porteuse de valeurs. Mettre en récit le territoire, organiser la concertation pour coconstruire et entretenir une dynamique collective permettra d'imaginer une sobriété désirable, juste, choisie et innovante.

SOBRIÉTÉ DIMENSIONNELLE

ÉCHELLE	OBJECTIFS	MOYENS	EXEMPLES D'IMPACTS	RETOURS D'EXPÉRIENCES
VILLE/ QUARTIER	Lutter contre l'étalement urbain	Densification (exemple démarche BIMBY), revitalisation des centres-villes Zéro artificialisation nette (ZAN)	Diminution des distances parcourues	Intégrer le BIMBY dans le PLU, Territoires pilotes de sobriété foncière
BÂTIMENT	Adapter la taille des logements, des bureaux et du patrimoine public au nombre d'usagers / à l'occupation	Logements plus sobres Schéma directeur immobilier et énergie Télétravail	Des mètres carrés plus qualitatifs Moins de construction neuve Qualité de vie	Tiny houses (mouvement des micromaisons), flex-offices
VÉHICULES	Adapter le nombre, le poids, la taille et la puissance des véhicules	Au niveau individuel : exemple des micro-cars Au niveau collectif : véhicules adaptés aux usages urbains et interurbains	Véhicules plus petits donc moindre impact sur les ressources Baisse des congestions, des consommations et des émissions	Transport public à la demande, flotte de véhicules adaptée aux besoins

SOBRIÉTÉ D'USAGE

MOYENS	EXEMPLES D'IMPACTS	RETOURS D'EXPÉRIENCE
Former les citoyens par des animations pédagogiques au sein de leur foyer sur les thématiques énergie, eau, déchets, alimentation, mobilité notamment par la mise en place d'écogestes	Économies d'eau, économies d'énergie	Défis DECLICS, concours entre foyers pour économiser 8 % d'énergie et d'eau
Visites guidées et ateliers pour découvrir comment maîtriser les usages du logement grâce à des conseils et écogestes sur énergie, éco consommation, qualité de l'air intérieur	Maîtriser les consommations de chauffage, eau, électricité, veilles des appareils électriques	Appartements pédagogiques
Aider à la prise en main d'un logement neuf ou rénové	Casser l'effet rebond, limiter les usages des équipements	Assistance à maîtrise d'usage
Théorie et pratique sur le style de conduite, et l'usage du chauffage et de la climatisation	Diminuer les consommations / augmenter durée de vie du véhicule	Formation à l'écoconduite
Accompagner les publics précaires vers les solutions les plus adaptées à leurs besoins	Baisse des factures de gaz et d'électricité	Visite à domicile, diagnostic, conseils
Baisse /extinction des éclairages de vitrines, monuments, zones d'activités, parcs et jardins, éclairage public	Baisse de la pollution lumineuse, économie d'énergie, effets positifs sur la biodiversité	Labellisation, concours
Transfert des pratiques environnementales du domicile au travail (énergie, déchets, alimentation, eau, mobilité)	Développer la cohésion d'équipe et la réappropriation du lieu de travail, économiser l'énergie, l'eau	Transfèreurs

Sobriété structurelle

Chalautre-la-Grande : café multiservice de proximité du réseau 1 000 cafés pour recréer du lien social et de l'activité.

PNR de la Haute Vallée de Chevreuse (Chevreuse) : épiceries participatives autogérées notamment dans plusieurs villes du PNR et proposant des produits locaux du réseau Mon épi.

CAUE Paris : Transformation des surfaces asphaltées et réaménagement des cours d'école et de collèges en cours végétalisés ou cours Oasis pour diversifier les espaces et créer des îlots de fraîcheur.

Valmondois : adhère au réseau des villes Cittaslow (promotion du localisme, de la biodiversité, du patrimoine local et de la démocratie participative).

Évry-Courcouronnes : dans une démarche de co-construction avec les usagers du quotidien, la ville et le CAUE 91 ont lancé une démarche d'urbanisme tactique pour transformer la Place de la Résistance, espace public déserté jusqu'alors.

Les Fermes de Gally (St-Denis)

ferme urbaine à Saint-Denis. Les fermes ouvertes de Gally familiarisent aux métiers d'éleveurs, d'apiculteurs et de jardiniers et sensibilisent au rôle de l'agriculture dans l'alimentation.

Romainville : Cité maraîchère, équipement municipal au service des habitants et des acteurs de l'économie sociale et solidaire qui propose activités pédagogiques et vente des produits cultivés.

Urbanisme transitoire d'Est ensemble (Bondy) : installation d'une ressourcerie solidaire dans une ancienne boulangerie dans le cadre de l'AMI TempO' lancé pour l'occupation des friches de son territoire.

Bonneuil-sur-Marne : création d'une coulée verte reliant les grands ensembles en bord de Marne, travaux de renaturation des berges, développement des pistes cyclables et du transport fluvial.

Sobriété collaborative

Sucy-en-Brie : Vélof'courses, service mutualisé de livraison gratuite des courses en vélos cargos proposé par la mairie.

Énercoop (Paris) : (coopérative de fourniture d'électricité) propose des accompagnements à la maîtrise de l'énergie et des formations personnalisées Dr Watt. Enercoop est membre des Licoornes, des coopératives engagées comme Télécoop (téléphonie mobile), etc.

Les Mureaux : mutualisation de l'usage des équipements au Pôle des Molières comprenant des écoles, un restaurant scolaire ouvert au public, des salles polyvalentes (40 % des surfaces sont mutualisées).

Mobilhub (La Courneuve) : garage solidaire.

Essonne Mobilités (Orsay) : garage solidaire.

Garage Passion Auto (Lizy-sur-Ourcq) : garage solidaire.

Nemours : campus connecté (espace de travail destiné aux étudiants ou aux adultes en formation continue qui souhaitent poursuivre une formation universitaire à distance, et ce peu importe où se trouve l'établissement de formation).

OGIC (Paris) : immeuble « Nudge » qui a la particularité d'offrir de nombreux espaces et services partagés au sein desquels on trouvera une buanderie collective.

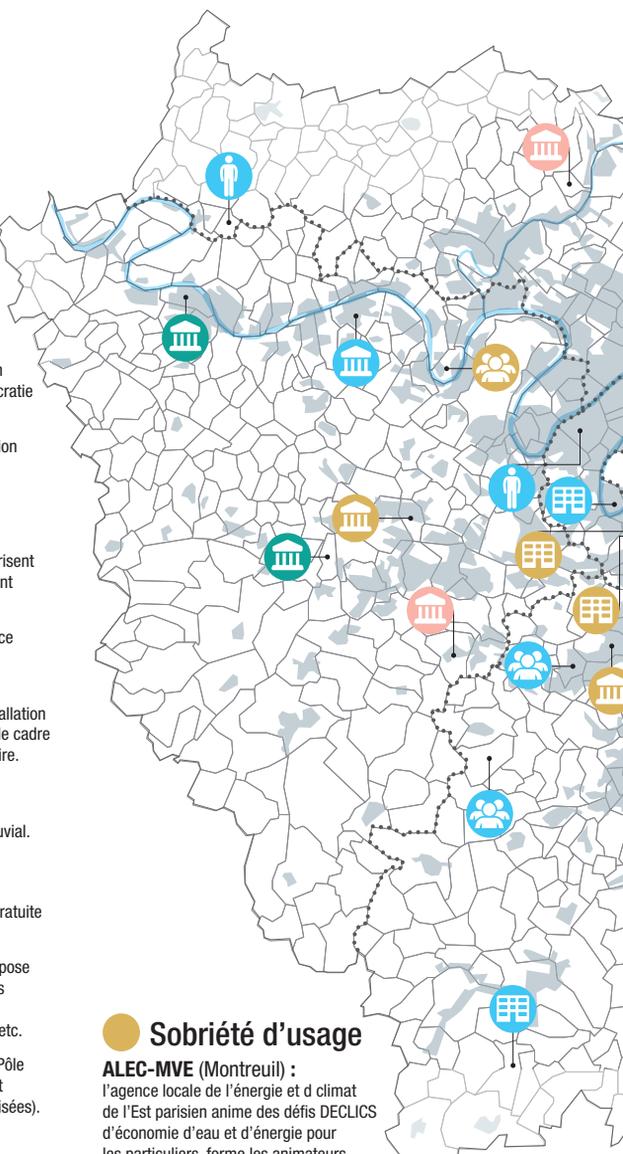
La Maison pour tous (Nanterre) : bibliothèque solidaire proposée par une association créée par un collectif d'habitants, elle prête outils de bricolage et de jardinage.

Maison des Babayagas (Montreuil) : habitat participatif ; Réservé aux femmes de plus de 60 ans, cet immeuble autogéré d'une vingtaine de logements offre à ses résidentes des parties communes comme le jardin ou les salles d'activités.

WattPark (Saclas) : bornes de recharge électrique collaboratives. Le propriétaire de la borne et de la place de parking peut décider de l'utiliser pour son propre usage ou de la proposer via l'appli Wattpark à tout type de clients.

Campus de la transition (Forges) : lieu d'enseignement et de recherche sur la transition écologique qui met en pratique sur place des solutions économes en énergie et alimentaire et notamment le projet ORFEE qui vise à déployer une démarche low-tech.

Eco-hameau du Champ Foulon (Saint-Cyr-en-Arthies) : un projet de 27 logements avec équipements espaces mutualisés porté en autopromotion par les futurs habitants réunis en association, avec le soutien du Parc naturel régional du Vexin français et la communauté de communes.



Sobriété d'usage

ALEC-MVE (Montreuil) :

l'agence locale de l'énergie et d climat de l'Est parisien anime des défis DECLICS d'économie d'eau et d'énergie pour les particuliers, forme les animateurs de centres de loisirs aux changements de pratiques avec Eco-mômes, anime Ensemble pour l'énergie, dispositif pour les personnes en situation de précarité énergétique.

Énergies Solidaires (Carrières-sous-Poissy) : appartement pédagogique mobile Nomad'Appart sur les économies d'eau et d'énergie ainsi que sur le confort dans le logement.

PNR Gâtinais français (Milly-la-Forêt) : labellisé Villes et Villages étoilés par l'ANPCEN pour les actions menées avec les villes du PNR en matière de lutte contre la pollution lumineuse (extinction ou réduction de l'éclairage nocturne).

Groupe La Poste (Issy-les-Moulineaux) : formation des facteurs à l'écoconduite, Fresque de la sobriété dans le bâtiment proposée par la filiale Sobre Énergie.

Collège Anatole France (Les Clayes-sous-Bois) : cube d'or 2020 du concours Cube.S (challenge climat usages dans les bâtiments d'enseignement) organisé par l'IFPEB.

Maison de l'informatique responsable (Paris) : association pionnière en matière de sensibilisation à la sobriété numérique.

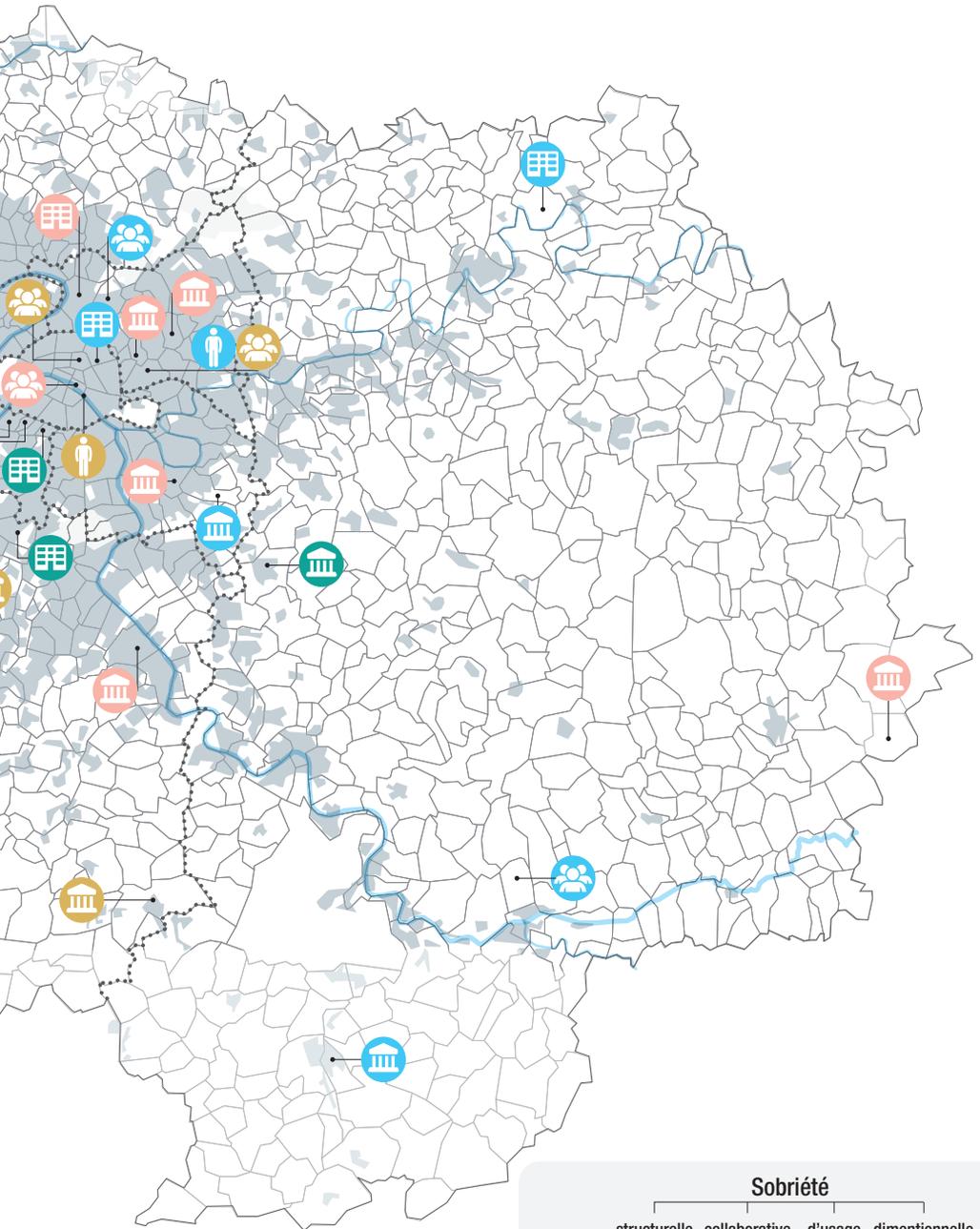
Énercitif (Paris) : association développant des projets d'énergie citoyenne et proposant sensibilisation des élèves des écoles primaires et collèges qui ont des centrales solaires sur leur toit dans les quartiers prioritaires.

École Polytechnique (Palaiseau) : expérimentation de grande ampleur pour sensibiliser les 650 étudiants de la nouvelle promotion d'ingénieurs à la sobriété à travers un jeu de simulation.

Les boîtes à vélos (Vanves) : soutient l'entrepreneuriat à vélo, à la fois des professionnels qui utilisent le vélo, le triporteur, le vélo cargo pour leur activité, des réparateurs et des distributeurs de cycles, et des collectivités qui ont développé des flottes vélos.

NORAMA DE LA SOBRIÉTÉ ÉNERGETIQUE EN ÎLE-DE-FRANCE

Carte, non exhaustive, des démarches et des projets de collectivités, d'entreprises, d'associations et de citoyens.



● Sobriété dimensionnelle

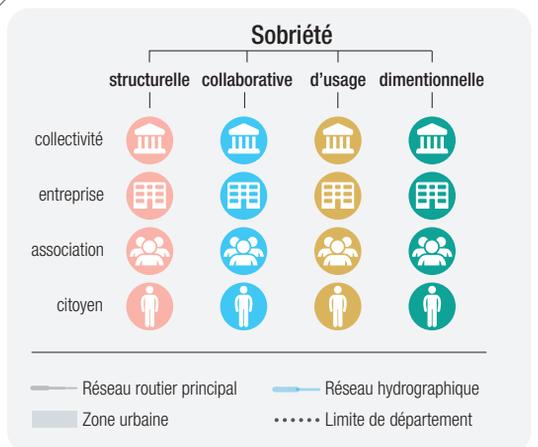
L'Orée de la Brie (Brie-Comte-Robert) : service de transport à la demande en minibus sur les quatre communes sans limitation de circuit ou d'horaire.

Ma petite maison verte (Massy) : construction de tiny house, micro-habitat social et solidaire construit avec des matériaux écologiques et en faisant appel à des ESAT.

Tremblay-sur-Mauldre : intégration de la démarche BIMBY dans le PLU de la ville afin de densifier le tissu pavillonnaire à travers une démarche de concertation avec les habitants

Mantes-la-Jolie : projet de sobriété foncière ayant pour buts de maîtriser l'étalement urbain et faire entrer la nature en ville dans le cadre de la démarche Territoires pilotes de sobriété foncière d'Action Cœur de ville de l'ANCT.

Étinselle (Montrouge) : propose aux hôteliers des flottes de vélos en location pour les mettre à disposition de leur clientèle.

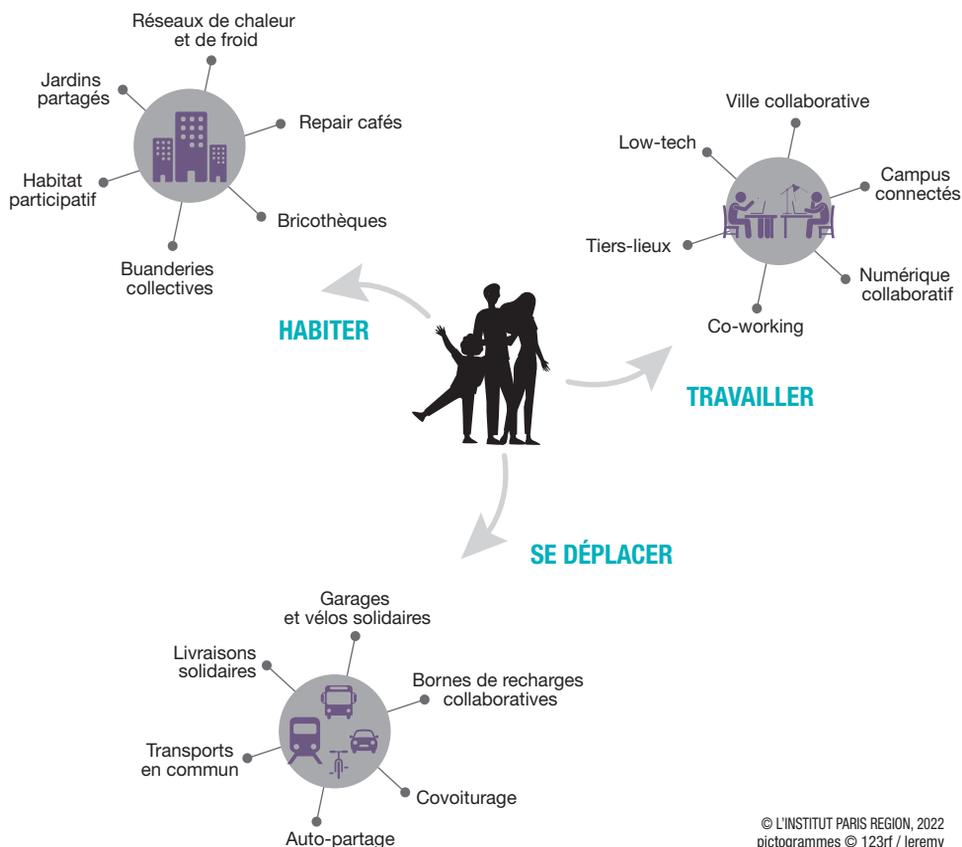


N 0 20 km

© L'INSTITUT PARIS REGION 2022
 Sources : AREC IdF



SOBRIÉTÉ COLLABORATIVE



SOBRIÉTÉ STRUCTURELLE

OBJECTIF	MOYENS	EXEMPLES D'IMPACTS	RETOURS D'EXPERIENCES
Rafraîchir la ville	Végétalisation, matériaux réfléchissants, gestion de l'eau	Amélioration du confort d'été, moindre recours à la climatisation	Cours d'écoles végétalisées, cours Oasis
Lutter contre l'étalement urbain	Dézoner la ville, réduire les distances parcourues pour accéder aux services, réhabiliter les friches urbaines	Diminution des déplacements, création de lien social,	<ul style="list-style-type: none"> • Ville du ¼ d'heure (ville des micro-quartiers assurant l'accès aux principales fonctions à courte distance) • Opération 1 000 cafés (cafés multiservices de proximité dans les villes de < 3 500 ha) • Mon épi (épiceries participatives et solidaires)
Assurer un accès équitable à l'espace public	Zones piétonnes, pistes cyclables, transports en commun, urbanisme tactique	Augmentation de la mobilité active	RER Vélo, schémas directeurs vélo
Garantir un approvisionnement alimentaire local	Désartificialiser les sols, freiner le mitage des terres agricoles	Diminution des transports sur longues distances, croissance des circuits courts	Projet alimentaire territorial, légumerie départementale, agriculture urbaine

LA SOBRIÉTÉ, UN ENJEU GLOBAL ET LOCAL...

Pour atteindre la neutralité carbone d'ici 2050, la sobriété est un levier d'action important, au même titre que les énergies décarbonées ou que l'efficacité énergétique et à l'instar des travaux de négaWatt, elle est au cœur des récents rapports et scénarios de l'AIE - Agence Internationale de l'Energie, de l'ADEME (Transition(s) 2050) et de RTE (Futurs énergétiques 2050). Pour sa part, le GIEC estime que la sobriété peut réduire les émissions mondiales de gaz à effet de serre de 40 à 70 % d'ici 2050.

Par exemple, l'AIE propose 10 mesures pour diminuer notre dépendance aux énergies fossiles et qui permettraient d'économiser 2,7 millions de barils de pétrole par jour. La plupart repose sur la sobriété : réduire la vitesse sur autoroute, télétravailler trois jours par semaine quand c'est possible, encourager les mobilités douces, développer le covoiturage et l'autopartage, améliorer le fret routier via l'écoconduite et des chargements optimisés, privilégier le train à l'avion.

... QUI S'APPLIQUE À TOUS LES SECTEURS

La sobriété est transversale à tous les secteurs et à tous les domaines puisque l'énergie est présente depuis la conception jusqu'à l'usage : bâtiments, mobilité, alimentation, énergie, eau, gestion

des déchets, biens et services, agriculture, industrie, loisirs, travail, éducation, numérique, tourisme, etc. En voici quelques exemples :



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

LES COLLECTIVITÉS, UN ACTEUR INCONTOURNABLE

Les collectivités avec leurs différents niveaux de compétences possèdent de puissants leviers d'actions pour favoriser ou mettre en place des actions de sobriété, tant au niveau individuel que collectif.

C'est notamment à travers leurs plans climat (PCAET) qu'elles peuvent planifier et mettre en action la sobriété en mobilisant à la fois le territoire et en interne. En interne, en formant élus et agents et en mettant en place des plans locaux de sobriété. Sur le territoire, en faisant preuve d'exemplarité et en sensibilisant et formant entreprises et citoyens et en développant des plans d'actions.

À l'heure du plan national de sobriété qui vise à une réduction de 10 % la consommation d'énergie sur les deux prochaines années par rapport à 2019, l'ensemble des acteurs publics et privés sont invités à construire des plans d'actions. L'occasion pour les collectivités d'élaborer des plans de sobriété systémiques en plusieurs axes : aménager, réglementer, développer des approches collectives, financer et communiquer. Au niveau francilien, la stratégie régionale énergie climat, puis la COP régionale ont défini une région ZAN, ZEN et circulaire dans laquelle s'inscrivent les démarches de sobriété.

LA FABRIQUE FRANCIENNE DES SOBRIÉTÉS

L'AREC a lancé en 2019 une série d'ateliers visant à mener un travail d'appropriation et de définition du concept de sobriété mais aussi des objectifs et des moyens associés, de repérage des bonnes pratiques et d'identification de propositions d'actions à destination des acteurs franciliens. Ces ateliers sur la sobriété énergétique avaient pour but d'imaginer ensemble une sobriété choisie, juste, collective et innovante pour l'Île-de-France, et ont donné naissance en 2022 à la Fabrique francilienne de la sobriété. Lieu d'échanges et de coconstruction, elle permet de répondre

à plusieurs objectifs : poursuivre les échanges en format atelier, enrichir le repérage des initiatives de sobriété en Île-de-France, France, Europe, et dans le monde et réaliser une cartographie de la sobriété en Île-de-France.

L'AREC a également engagé des travaux sur les imaginaires positifs de la sobriété énergétique afin de pouvoir proposer un accompagnement et des outils aux collectivités pour les aider à construire leur propre récit et à développer des projets de sobriété en interne et sur leur territoire.



Pour en savoir plus sur les travaux de l'AREC : <https://www.arec-idf.fr/sobriete-energetique/>

AREC, DÉPARTEMENT ÉNERGIE CLIMAT DE L'INSTITUT PARIS REGION

L'AREC Île-de-France a pour objectif de faciliter et d'accélérer la transition énergétique et l'adaptation au changement climatique en assistant les collectivités et autres acteurs franciliens. Ses quatre axes d'intervention sont :

- Observation et production de connaissances

- Appui à l'élaboration des politiques publiques franciliennes
- Accompagnement des démarches et projets de territoires
- Acculturation et formation des acteurs



AREC
AGENCE RÉGIONALE
ÉNERGIE-CLIMAT



www.arec-idf.fr



**AREC, département
de L'Institut Paris Region**

15, rue Falguière
75740 Paris cedex 15
contact.arec@institutparisregion.fr
01 77 49 77 49

Janvier 2023

978-2-7371-2239-2

Directeur de la publication : Nicolas Bauquet | **Rédaction :** Marie-laure Falque-Masset, AREC ÎdF |

Mise en page : Agnès Charles | **Impression :** IMS Pantin

Crédit photographique de la couverture : Olivier Djiann/IStockphoto.com