

# ACTIONS ET POLITIQUES DE SOBRIÉTÉ EN FRANCE

---

Panorama

---

**RAPPORT FINAL**

DÉCEMBRE 2025



**EXPERTISES**

# SOMMAIRE

<b>Edito</b> .....	4
--------------------	---

## **Partie 1 : Repères**

<b>1. L'enrichissement progressif de la définition de la sobriété</b> .....	<b>6</b>
1.1. Sobriété, efficacité, énergies renouvelables, décarbonation et adaptation : une complémentarité indispensable pour la Transition écologique.....	7
1.2. La progression du concept de sobriété dans la sphère politique .....	8
1.3. De la reconnaissance du concept par la communauté scientifique .....	8
aux balbutiements de l'internationalisation du concept ?	
<b>2. Réglementation</b> .....	<b>10</b>
2.1 Bâtiments .....	10
2.2 Transports .....	11
2.3 Aménagement .....	11
2.4 Alimentation.....	12
2.5 Consommation et numérique .....	12
2.6 Eau.....	12
<b>3. Des travaux structurants autour de la notion de sobriété</b> .....	<b>13</b>
3.1 Travaux institutionnels .....	13
3.2 Travaux du monde de l'entreprise.....	15
3.3 Travaux de la société civile .....	15

## **Partie 2 : Chiffres clés : contexte et indicateurs**

<b>1. Contexte : consommation de ressources</b> .....	<b>17</b>
1.1 Consommation énergétique et empreinte carbone par personne .....	17
1.2 Consommation de matières, de biomasse et d'eau .....	18
<b>2. Pratiques et représentations des Français</b> .....	<b>20</b>
<b>3. Dynamiques sectorielles</b> .....	<b>22</b>
3.1 Bâtiments – une dynamique d'augmentation masquant des inégalités ? .....	22
3.2 Mobilités - les infrastructures de transports et la réduction des mobilités motorisées au cœur des enjeux de sobriété ?.....	24
3.3 Aménagement - malgré une stabilisation de la consommation d'espaces naturels, l'artificialisation des sols continue à augmenter .....	26
3.4 Alimentation - la réduction des quantités individuelles de viande n'est pas suffisante pour stabiliser la consommation totale .....	27
3.5 Numérique – l'augmentation du nombre d'appareils numériques, de leur usage et de leur renouvellement .....	29

<b>Partie 3 : Initiatives</b> .....	<b>30</b>
-------------------------------------	-----------

<b>Partie 4 : Retours d'expériences</b> .....	<b>36</b>
---	-----------

## REMERCIEMENTS

Merci aux acteurs interviewés en seconde partie dans le cadre des retours d'expériences pour le temps consacré et leurs relectures attentives ainsi qu'aux équipes ADEME qui ont contribué et notamment Marc Cottignies, Mathieu Chassignet, David Canal, Albane Gaspard, Sylvain Bessonneau, Julia Meyer, Erwan Fangeat, Alba Departe, Laurence Gouthière, Marie Hervier, Baptiste Harbonnier, Pierre Galio, Raphaël Guastavi, Johann Thion, Patrick Jolivet, Anais Rocci, David Marchal.

## CITATION DE CE RAPPORT

ADEME, Enerdata. 2025. Actions et politiques de sobriété en France - Panorama, 52 pages

Disponible en ligne sur : <https://librairie.ademe.fr/>

**Ce document est diffusé par l'ADEME**  
**ADEME**

20, avenue du Grésillé  
BP 90 406 | 49004 Angers Cedex 01

**Étude réalisée pour le compte de l'ADEME par :** ENERDATA, The editorialist  
**Coordination technique - ADEME :** Marianne BLOQUEL – Direction économie circulaire,  
Service consommation responsable

Brochure réf. 012610  
ISBN numérique : 979-10-297

Dépôt légal : @ADEME Éditions, novembre 2025.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

« Loin de se limiter à un appel à la restriction, la sobriété apparaît aujourd’hui comme un concept multidimensionnel, porteur de sens et de solutions face aux défis écologiques et économiques qui s’imposent à nous.

Jusqu’au 20<sup>e</sup> siècle, ce concept, vécu comme une évidence plutôt que théorisé, était au cœur de nos modes de vie. La rareté des ressources imposait naturellement une utilisation mesurée et raisonnée des biens. Puis, à la suite de la Seconde Guerre mondiale, l’avènement de la société de consommation a profondément transformé les habitudes occidentales notamment, encourageant l’accumulation, la nouveauté permanente et la consommation de masse comme seuls horizons désirables.

En rupture avec les équilibres qui l’ont précédé, ce nouveau modèle a généré une empreinte écologique insoutenable. Aujourd’hui, les travaux prospectifs sont formels : l’efficacité technologique seule ne suffira pas. Les gains d’efficacité peuvent être rapidement absorbés par l’effet rebond et l’augmentation des usages. Dès lors, la sobriété, **qui vise à réduire les flux tout en assurant une réponse aux besoins des populations**, apparaît comme un levier indispensable et complémentaire pour atteindre nos objectifs environnementaux ainsi que pour répondre à nos enjeux de souveraineté.

Face à cette réalité, on relève une évolution notable des perceptions : loin d’une vision punitive, la sobriété est de plus en plus associée à des valeurs positives de bien-être, d’autonomie et de reconnexion au vivant. Elle devient un axe essentiel des politiques territoriales de transition, permettant d’articuler les enjeux écologiques, sociaux et économiques.

Cette publication proposée par l’ADEME propose des clés de compréhension et d’action pour les collectivités, les entreprises et les citoyens à travers des exemples concrets et des retours d’expérience. La sobriété n’est pas un retour en arrière, mais une invitation à réinventer nos usages, nos infrastructures et nos imaginaires collectifs. »

**Baptiste PERRISSIN FABERT**  
*Directeur général délégué expertise,*  
**ADEME**

# I 1. REPÈRES

« Un ensemble de mesures et de pratiques quotidiennes qui permettent d'éviter la demande d'énergie, de matériaux, de terres et d'eau, tout en assurant le bien-être de tous les êtres humains dans les limites de la planète »<sup>1</sup>. Voilà comment le GIEC définit la « sobriété » (« sufficiency » en anglais) en 2022, l'introduisant alors pour la première fois dans son 6<sup>e</sup> rapport d'évaluation. Réalité longtemps vécue sans être nommée, le concept s'est enrichi au cours des dernières années, porté par le travail de plusieurs acteurs publics, de la société civile, d'ONG et de la communauté scientifique. Avec, à l'œuvre, une tendance notable : après avoir fait écho aux seules modifications individuelles de nos pratiques et de nos consommations, la sobriété s'étend désormais à des changements de politiques publiques, d'organisations collectives et, plus globalement, de modes de vie.

## 1. L'enrichissement progressif de la définition de la sobriété

Théorisé à l'échelle de la société au début du 21<sup>e</sup> siècle, le concept de sobriété a des racines anciennes, issues de traditions philosophiques et religieuses. Dès l'Antiquité, le terme est élevé en concept de vertu par les stoïciens et les épicuriens pour lesquels les désirs naturels et nécessaires – manger, boire, se couvrir, vivre avec les autres dans l'amitié – suffisent et se différencient des désirs vains ou artificiels. Au 20<sup>e</sup> siècle, les deux guerres mondiales et les chocs pétroliers des années 1970 donnent un nouvel écho à la sobriété, avec des incitations à la tempérance énergétique<sup>2</sup>. Aux États-Unis, après l'attaque du Pearl Harbour, une part significative de la propagande de guerre incite ainsi les citoyens à éviter les gaspillages, notamment alimentaires. En 1973, en plein choc pétrolier, alors que les Pays Bas en viennent à limiter l'usage de la voiture individuelle, le Royaume-Uni prévoit un rationnement de l'essence sous forme de tickets. Plusieurs organisations non-gouvernementales (ONG) et spécialistes théorisent alors le concept, dans un contexte où les menaces du pic pétrolier et du changement climatique se font plus prégnantes.<sup>3</sup> Depuis l'émergence de la société de consommation, le

concept de sobriété évolue de façon continue, s'inscrivant dans une tendance de fond avec une remise en question des modes de consommation et de production actuels basés sur le volume. Cette tendance va dans le sens d'une modération et d'une sobriété capable de contribuer au bien-vivre collectif et de favoriser la transition écologique.<sup>4</sup> En France, depuis les années 2000, les visions et significations de la notion de sobriété se multiplient, revêtant de multiples facettes. Dans son **«Panorama sur la notion de sobriété de 2019»**, l'ADEME montre la pluralité des définitions actuelles du terme. La sobriété interroge à la fois les modes de vie modernes, les systèmes productifs et consuméristes actuels et leurs conséquences sur l'environnement, le lien social et le **« bien vivre »**. L'approche des « modes de vie » fait l'objet d'un intérêt grandissant dans les scénarios ou expérimentations des acteurs nationaux et des collectivités locales.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> AR6, Groupe de travail III, p. 41

<sup>2</sup> Mathilde Szuba, 2018 *Sobriété énergétique - Chapitre 2 - Le rationnement, du provisoire au permanent : sur l'évolution des formes de l'action publique dans l'organisation de la sobriété* - Éditions Quæ ([openedition.org](https://openedition.org))

<sup>3</sup> Émergence des Carbon Rationing Action Groups au Royaume-Uni en 2005 / Groupes Britanniques de Rationnement Carbone <https://www.research.ed.ac.uk/en/publications/the-experience-of-carbon-rationing-action-groups-implications-for>

<sup>4</sup> ADEME Magazine 2025, *La sobriété est-elle contraire au bien-vivre ?* - ADEME Infos

<sup>5</sup> ADEME Stratégie, 2023, *L'approche « modes de vie » : soutenir et engendrer les transformations collectives* - ADEME Infos

<sup>6</sup> <https://infos.ademe.fr/lettre-strategie-juin-2021/favoriser-la-sobriete-comme-levier-face-aux-enjeux-climatiques-et-environnementaux/>

<sup>7</sup> <https://infos.ademe.fr/magazine-decembre-2021-janvier-2022/>

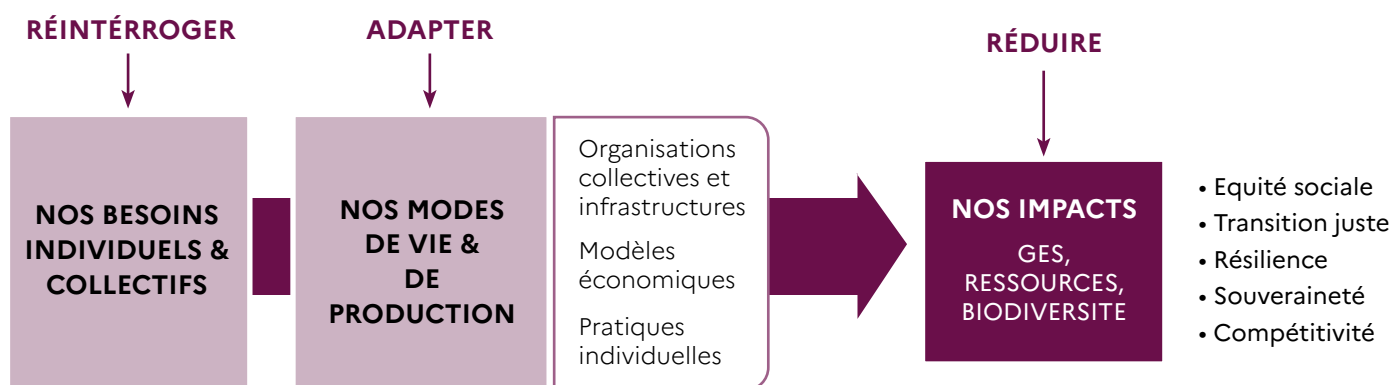
Après des publications en 2021 sur l'importance du levier sobriété face aux enjeux climatiques et environnementaux<sup>6</sup> et son application concrète par les collectivités locales<sup>7</sup>, la variété des travaux publiés et l'accompagnement des acteurs par l'ADEME permet d'aboutir, en 2024, à une définition de la sobriété intégrant quatre piliers indissociables :

- La réinterrogation des besoins aux échelles individuelles et collectives
- La réduction de l'impact sur l'environnement, les ressources et le vivant
- Des changements individuels et collectifs : politiques publiques, organisation, modes de production et de consommation, et plus globalement de modes de vie.
- Une attention particulière à la justice sociale et l'intérêt général afin de ne pas générer ou renforcer de situation de précarité.

#### L'ADEME définit la sobriété comme une :

« Démarche visant à réinterroger les besoins individuels et collectifs pour y répondre en adaptant nos modes de vie et de production afin de réduire les émissions de GES et la pression sur les ressources, tout en poursuivant des objectifs d'équité sociale et d'intérêt général »

## SOBRIÉTÉ



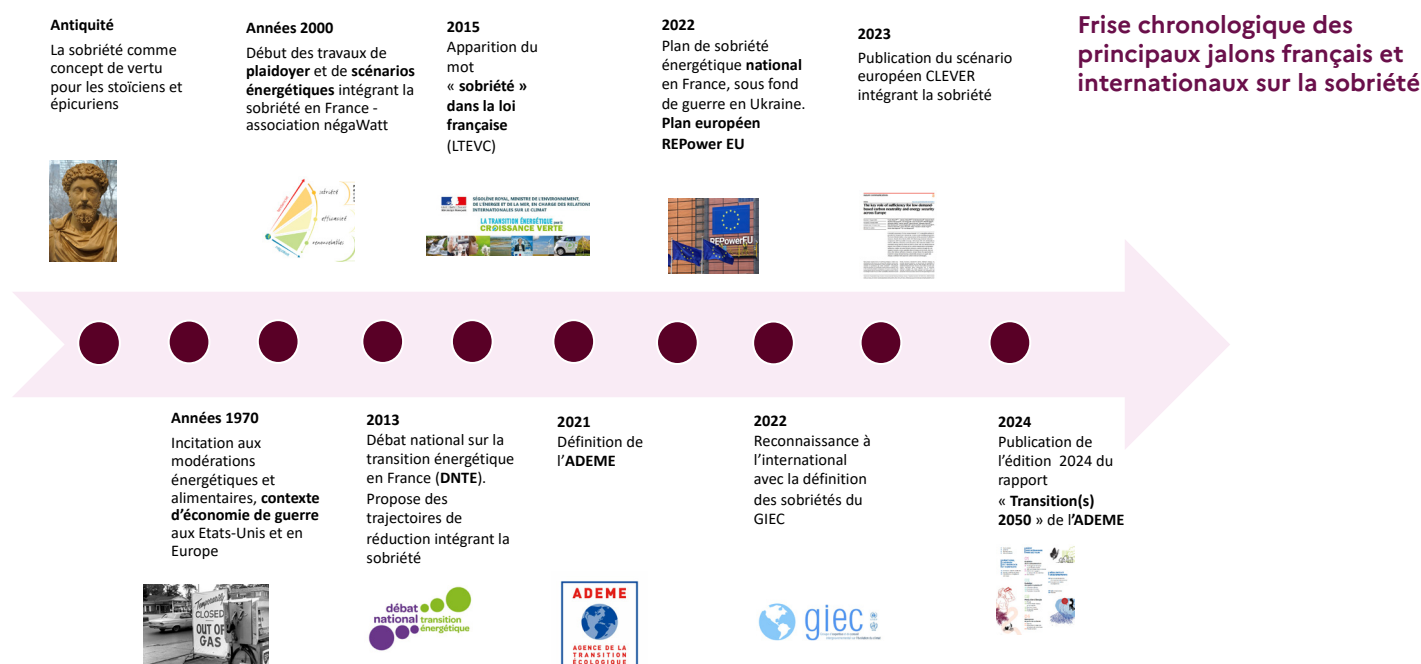
La sobriété s'applique à **toutes les ressources** et ne se concentre pas uniquement sur l'énergie. Ainsi, les ressources minérales, les sols, l'eau et les matières peuvent être concernés par des politiques et mesures de sobriété.

Enfin, dans un contexte où certaines limites de viabilité des écosystèmes sont atteintes ou dépassées, la Transition Écologique se doit **d'actionner 5 leviers parallèlement** : énergies renouvelables, décarbonation, adaptation aux changements climatiques, efficacité et sobriété. Même si ces deux derniers permettent de réduire la consommation de ressources, matériaux et énergies ainsi que les émissions de gaz à effet de serre, l'ADEME insiste sur la différenciation de ces deux concepts, bien qu'ils soient **complémentaires** dans l'atteinte des objectifs.

Par ailleurs, l'ADEME, dans l'accompagnement des politiques de transition écologique, incite à limiter certaines consommations et élargit la notion de sobriété énergétique à une **sobriété globale** agissant sur un nombre grandissant de composantes : **énergétique, mais aussi matérielle, numérique, alimentaire, foncière**. On peut ainsi parler de « sobriétés » au pluriel pour exprimer cette approche élargie qui touche l'ensemble des secteurs économiques et souligne le fait que chacun peut trouver sa propre manière d'agir ou de s'organiser dans un objectif de sobriété. Au-delà de cet aspect, la notion se structure autour de la réduction de la demande dans les scénarios de perspectives énergétiques tels que ceux établis par l'ADEME<sup>8</sup> ou par le gestionnaire du Réseau de transport électrique (RTE)<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> Etudes prospectives « Transition (s) 2050 », cf. Partie 3 : Initiatives

<sup>9</sup> RTE, étude prospective de 2021 « Futurs énergétiques 2050 »



## 1.1 SOBRIÉTÉ, EFFICACITÉ ET ÉNERGIES RENOUVELABLES : UNE COMPLÉMENTARITÉ INDISPENSABLE

Depuis le début du 21<sup>e</sup> siècle, différentes institutions réfléchissent au concept de sobriété. A travers ces travaux (notamment [le scénario de transition énergétique pour la France de 2004](#) de l'association négaWatt ou, plus récemment, les travaux ADEME sur [les futurs en transition - « Transition\(s\) 2050 »](#)), un constat s'impose : les énergies renouvelables et la décarbonation ne pourront compenser à elles seules les énergies fossiles, ce qui nécessite, en

parallèle, une réduction importante de la consommation énergétique via l'efficacité énergétique et la sobriété énergétique.

Ainsi, alors que l'efficacité énergétique consiste à réduire la quantité d'énergie nécessaire à la réalisation d'une action donnée (par exemple, améliorer les rendements des véhicules), la sobriété est une approche complémentaire, indispensable pour éviter les **effets rebonds**.

**Effet rebond.** Soit le phénomène qui voit les gains d'efficacité énergétique être, en partie ou totalement, annulés par des biais comportementaux ou organisationnels – par exemple, dans le secteur automobile, depuis 1990, les gains d'efficacité liés à l'amélioration de la consommation de carburant (en litres/km) ont été très largement compensés par l'augmentation de la distance totale parcourue par personne et la taille des véhicules<sup>10</sup>. Les travaux de prospective énergétique ont mis en lumière la nécessité d'intégrer le levier sobriété afin d'éviter les effets rebonds.

Afin d'opérationnaliser le concept de sobriété, l'association NégaWatt a proposé des catégorisations qui incluent quatre dimensions<sup>11</sup>:

**La sobriété dimensionnelle :** ajuster au plus près la capacité du service consommé à son usage courant (par exemple, utiliser des véhicules de taille et de puissance appropriées aux besoins de déplacements).

**La sobriété d'usage :** réduire la durée, l'intensité ou la fréquence des activités les plus intensives en énergie et optimiser la durée de vie des équipements (par exemple, faire moins de longs déplacements, diminuer la température du chauffage en hiver).

**La sobriété conviviale :** partager le plus possible les services énergétiques afin d'en réduire le volume total (par exemple l'autopartage, les habitats collectifs).

**La sobriété structurelle :** rationaliser la consommation d'espace et organiser l'espace et les activités humaines pour minimiser les besoins en déplacements et ressources (par exemple en aménageant le territoire de manière à réduire les distances nécessaires pour accéder au travail, aux commerces ou aux services publics : modèle de la ville des 15 minutes).

<sup>10</sup>EEA - [Fuel efficiency and fuel consumption in private cars, 1990–2011](#) and Cécile Hediger - [The more kilometers, the merrier? The rebound effect and its welfare implications in private mobility](#) (2023)

<sup>11</sup>Edouard Toulouse, La Revue de l'Energie, 2020 [649-Sobriete-energetique-notion-disruptive.pdf](#) ([larevuedelenergie.com](#))



## 1.2 LA PROGRESSION DU CONCEPT DE SOBRIÉTÉ DANS LA SPHÈRE POLITIQUE

Le concept de sobriété énergétique gagne progressivement en popularité durant les années 2000 et 2010 dans les milieux de la transition écologique, mais également dans le champ politique.

Ainsi, le débat national sur la transition énergétique (DNTE) qui se tient en 2013 propose [quatre trajectoires contrastées](#) de réduction de la demande énergétique (baisse de 20 % à 50 % de la consommation finale énergétique en 2050 par rapport à 2010) avec une modulation des attentes liées aux changements de comportements et aux technologies.

En 2015, le concept de sobriété énergétique est inscrit dans l'article 1 de la [loi française de transition énergétique pour la croissance verte \(LTECV\)](#). La [Stratégie Nationale Bas Carbone](#) (SNBC), élaborée à la fin des années 2010, est la feuille de route pour mettre en œuvre le texte dans les différents secteurs d'activités afin d'atteindre la neutralité carbone en 2050. La SNBC définit, de manière succincte, la sobriété comme l'un des trois leviers pour réduire les émissions induites par la consommation d'énergie.

Puis, la sobriété s'invite sur le devant de la scène en 2020 avec la crise du COVID-19. La période est propice à une introspection sur nos modes de vie et de consommation, ainsi qu'aux questionnements sur les notions de bien-être et de bien-vivre. Elle invite à penser de nouveaux imaginaires collectifs pour le « monde d'après », collectés par

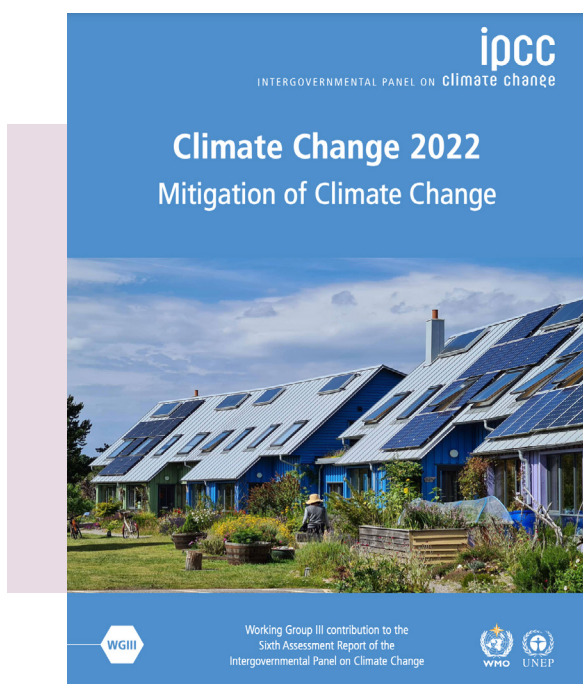
l'ADEME [dans un panorama des prises de paroles](#) et de leur évolution tout au long de l'année 2020.

En 2022, l'invasion russe de l'Ukraine marque une nouvelle rupture. L'embargo sur le gaz russe et l'explosion des prix de l'énergie poussent les états européens à repenser l'idée de modération. C'est dans ce contexte que la France publie son [plan de sobriété énergétique français](#). Celui-ci vise une baisse des consommations d'énergie de 10 % entre 2022 et 2024 par la sobriété – les groupes de travail se poursuivent depuis. Des rapports réalisés par l'Institut Français pour la performance du bâtiment (IFPEB) et l'Observatoire pour l'immobilier durable (OID), sous le pilotage du Plan Bâtiment Durable et de l'ADEME, avec le soutien de la Direction générale de l'énergie et du climat (DGEC) et de la Direction de l'habitat, de l'urbanisme et des Paysages (DHUP) proposent un état des lieux de la sobriété énergétique dans le secteur du tertiaire et du résidentiel. Ces productions capitalisent les pratiques des acteurs de la filière grâce à leur participation active aux groupes de travail et aux entretiens réalisés, et identifient les freins et les leviers à leur disposition pour aller plus loin. Des chartes d'engagement du secteur tertiaire et pour le secteur résidentiel ont également été signées en 2023 et 2025. Le plan de sobriété s'inscrit dans une réponse européenne d'urgence formalisée dans REPowerEU qui invite les états membres à réduire de 15 % leur demande en gaz naturel durant l'hiver 2022-2023.

## 1.3 DE LA RECONNAISSANCE DU CONCEPT PAR LA COMMUNAUTÉ SCIENTIFIQUE AUX BALBUTIEMENTS DE L'INTERNATIONALISATION DU CONCEPT ?

D'autres travaux sur les sobriétés en France et à l'étranger, en Europe principalement, voient le jour ces dernières années. « Energy sufficiency », « Energie Suffizienz » : le terme se décline dans d'autres langues et donne lieu à des **travaux académiques** de plus en plus nombreux. Le GIEC (groupe intergouvernemental des experts sur l'évolution

du climat) définit le concept en 2022 dans son 6<sup>e</sup> rapport d'évaluation<sup>12</sup>, et reconnaît le triptyque « sobriété, efficacité, renouvelable » - [SER \(Sufficiency, Efficiency, Renewables Framework\)](#) - en l'appliquant au secteur du bâtiment.



La définition proposée par le GIEC intègre d'emblée la composante sociale et collective : la sobriété est définie comme « **un ensemble de mesures et de pratiques quotidiennes qui permettent d'éviter la demande d'énergie, de matériaux, de terres et d'eau tout en assurant le bien-être de tous les êtres humains dans les limites de la planète** ».

La reconnaissance d'une définition par la communauté scientifique mondiale ainsi que la mention de la sobriété comme l'un des leviers pour atteindre les objectifs de neutralité carbone en 2050 constituent une avancée majeure.

<sup>12</sup>AR6, Groupe de travail III, p. 41



La définition donnée par le GIEC fait en partie référence à la « **théorie du Donut** » de l'économiste Kate Raworth, qui envisage deux limites : d'une part, une limite (plancher) sociale et, d'autre part, une limite écologique. La fondation sociale constitue la limite interne du Donut et définit 12 objectifs sociaux identifiés lors des travaux préparatoires aux objectifs de développement durable (ODD) et

indispensable au bien-être humain (logement, alimentation, équipement de base, soin de santé, éducation, transport, information). Le plafond environnemental inclut [les neuf limites planétaires](#) et représente les seuils que l'humanité ne doit pas dépasser pour ne pas compromettre les conditions de vie sur Terre.

**Figure 1 : représentation visuelle de la « Théorie du Donut » de l'économiste Kate Raworth (Editions Plon, 2018)**



## 2. Réglementation

Il existe peu de mentions de la sobriété dans la réglementation française. La première apparition du terme date de 2015 dans la loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte (LTECV). Depuis, plusieurs textes de loi contiennent des dispositions relatives à la sobriété, même si le terme n'est pas employé explicitement.

Ce chapitre présente, de façon thématique et de manière non exhaustive, les textes juridiques dans lesquels la sobriété est traitée de façon directe ou indirecte<sup>13</sup>. Au sein des sept secteurs présentés<sup>14</sup>, trois textes de loi français proposant des mesures en lien avec les sobriétés se distinguent : la Loi transition énergétique et Croissance verte (LTECV, 2015), la loi Énergie Climat (LEC, 2019) et la loi Climat Résilience (LCR, 2021).

En 2021, la loi Climat et Résilience, traduction législative partielle des propositions de la Convention Citoyenne pour le Climat (CCC), a marqué une avancée notable en renforçant ou introduisant de nouveaux objectifs de sobriété. Parmi ces mesures, on peut citer l'instauration des objectifs de zéro artificialisation nette et de réduction de 50 % du gaspillage alimentaire, l'interdiction de certains vols aériens, l'obligation de proposer des tarifs attractifs pour les billets de train régionaux, l'interdiction de la publicité pour les énergies fossiles

La majorité des textes de loi analysés ici proposent essentiellement des mesures liées à l'efficacité énergétique et la substitution dans lesquelles s'insèrent des mesures de sobriété. Or ce déséquilibre peut entraîner des effets rebonds. Exemple : le remplacement d'une ancienne chaudière par une nouvelle, plus efficace, peut se trouver contrebalancé par le choix de l'habitant du logement d'augmenter la température des pièces.

À la jonction des obligations légales et de l'incitation, le Conseil Économique Social et Environnemental (CESE) recommande de considérer le rôle de l'écoconditionnalité : l'affectation des aides publiques ou d'aides aux entreprises pourrait être paramétrée avec des critères favorables à la sobriété<sup>15</sup>. L'écoconditionnalité ne peut remplacer d'autres démarches complémentaires à celle-ci tels que l'accompagnement méthodologique, technique, pratique et financier des acteurs économiques les plus vulnérables, ménages ou petites entreprises.

Enfin, au niveau européen, les textes législatifs et politiques mettent souvent l'accent sur l'efficacité énergétique, la réduction des émissions et la durabilité plutôt que sur la sobriété. Si les termes sobriété ou sufficiency ne semblent apparaître dans aucun texte de loi, la Commission fait mention de « changements de comportements ». Certaines directives ou réglementations abordent la sobriété de façon implicite.

### 2.1 BÂTIMENTS

Structurée dans les années 1970, la réglementation française dans le secteur du bâtiment relève principalement d'une approche d'efficacité énergétique. La majorité des politiques se concentrent sur la définition d'objectifs, l'existence d'obligations et l'octroi d'aides financières pour la rénovation énergétique. On peut considérer que le développement de la rénovation et l'amélioration de l'isolation des logements constituent une condition préalable pour permettre aux individus d'adopter des comportements de sobriété d'usage (« je peux baisser le chauffage, si mon logement est bien isolé »). **Visant à améliorer la rénovation du parc de bâtiment français, ces leviers participent à dessiner les contours d'un environnement physique où les individus pourront plus facilement adopter de nouveaux comportements**<sup>16</sup>. De plus, certaines lois indiquent une température limite de chauffage et d'utilisation de la climatisation, ce qui relève de la sobriété.

Une autre piste majeure pour encourager la sobriété immobilière est la transformation des bureaux en logements. Afin de créer des habitations dans des zones tendues tout en apportant une réponse à la vacance croissante des bureaux, une proposition de la loi étudiée en 2024 par le Parlement proposait de faciliter le changement d'usage des bâtiments. Si le texte n'a pas encore abouti, certaines municipalités se sont penchées sur la question. Ainsi, Le nouveau plan local d'urbanisme de la ville de Paris impose, lors de projets de rénovation de bureaux de plus de 5 000 m<sup>2</sup>, d'intégrer au moins 10 % de logements, dont une part significative de logements sociaux.

<sup>13</sup>La question du traitement législatif et juridique des sobriétés en France reste très peu, voire pas documentée à ce jour.

<sup>14</sup>Bâtiments, transports, aménagement, alimentation, modèles économique, numérique, eau

<sup>15</sup>Conseil économique, social et environnemental : Quelles politiques pour favoriser l'évolution de la société vers la sobriété ?

<sup>16</sup>Il ne suffit pas de vouloir changer son comportement, il faut le pouvoir et cela dépend de l'environnement physique, économique, et socio-culturel : cf. «Quand on peut, on veut». Conditions sociales de réalisation de la transition : une approche par les modes de vie | IDDR

Mesures de rénovation pouvant faciliter la sobriété d'usage (chauffage et climatisation)
Loi relative aux Certificats d'Économies d'Énergie (CEE), 2005 <sup>17</sup>
Loi énergie climat (2019)
Loi Climat Résilience (2021)
Températures limites de chauffage et d'usage de la climatisation
Code de l'énergie

Surface des logements (réduction surface, taxation des logements vacants)
<a href="#">Circulaire du 8 février 2023</a>
<a href="#">Code général des impôts</a>
Éclairage
Arrêté PRLNL <sup>18</sup>

**Tableau 3 : principaux textes de lois intégrant des mesures de sobriétés dans le secteur des bâtiments**

## 2.2 TRANSPORTS

La notion de sobriété dans les transports est explicitement mentionnée dans la LTECV (2015). Elle repose principalement sur des incitations et des encouragements destinés à modifier les comportements individuels. À partir de 2021, la LCR (Loi Climat Résilience) qui donne une place prépondérante à l'efficacité énergétique (véhicules électriques et hybrides rechargeables) crée également plusieurs obligations à l'échelle collective afin de réduire les mobilités aériennes nationales et de proposer une tarification plus attractive sur les trains régionaux par exemple.

LTECV Loi pour la transition énergétique et la croissance verte 2015
Loi Énergie Climat 2019
Loi Climat et Résilience 2021

**Tableau 4 : principaux textes de lois intégrant des mesures de sobriétés dans le secteur des transports**

## 2.3 AMÉNAGEMENT

En matière d'aménagement du territoire, les textes législatifs ont évolué du seul soutien à la lutte contre l'étalement urbain vers une obligation légale pour les collectivités territoriales d'intégrer des objectifs de zéro artificialisation nette (ZAN). La loi Climat et Résilience de 2021 fixe un objectif de ZAN d'ici 2050. Le décret de 2023 renforce cette démarche en imposant aux collectivités d'intégrer ces objectifs dans leurs plans.

LTECV Loi pour la transition énergétique et la croissance verte 2015
Loi Énergie Climat 2019
Loi Climat et Résilience 2021
Décret relatif à la territorialisation des objectifs de gestion économe de l'espace et de lutte contre l'artificialisation des sols (2023)

**Tableau 5 : principaux textes de lois intégrant des mesures de sobriété dans le secteur de l'aménagement**

<sup>17</sup>Créée en 2005 par la loi POPE (Programmation fixant les orientations de la politique énergétique)

<sup>18</sup>Arrêté relatif à la prévention, à la réduction et à la limitation des nuisances lumineuses

## 2.4 ALIMENTATION

Dans l'alimentation, la loi Anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) et la LCR ciblent la réduction du gaspillage alimentaire avec un objectif de réduction de 50 % de celui-ci d'ici 2025. Des obligations de réduction des déchets s'appliquent pour les établissements publics et la destruction des invendus alimentaires est interdite pour les grandes surfaces. Les ménages, qui sont à l'origine d'environ deux tiers du gaspillage alimentaire annuel, sont ciblés par des mesures de sensibilisation. Pour la restauration collective (hors cantines scolaires), l'enjeu de transition vers des régimes plus diversifiés et moins carnés est abordé via l'obligation d'une option végétarienne quotidienne.

## 2.5 CONSOMMATION ET NUMÉRIQUE

Entre 2015 et 2021, la législation en lien avec les modèles économiques se renforce, passant de simples objectifs ou mesures de soutiens, à la création d'une définition légale de l'obsolescence programmée, l'instauration de sanctions financières et de certaines interdictions. En 2015, la LTECV, privilégie la sobriété des matériaux par rapport au recyclage et encourage des initiatives volontaires en matière de sobriété. En 2020, la loi AGEC introduit une définition légale de l'obsolescence programmée et renforce les sanctions financières contre les entreprises reconnues coupables de celle-ci. La loi pour réduire l'empreinte environnementale du numérique (REEN) de 2021 poursuit cet objectif en rendant le délit d'obsolescence programmée plus opérationnel. Dans le domaine numérique, la loi REEN mentionne expressément la sobriété numérique et se concentre principalement sur la formation, les campagnes d'information et le soutien à la recherche. La loi prévoit, par ailleurs, la création d'un observatoire du numérique pour analyser et quantifier les impacts directs et indirects

## 2.6 EAU

Le terme de sobriété hydrique ne figure pas explicitement dans les textes législatifs français. Les textes législatifs sur l'eau se concentrent actuellement sur des objectifs d'efficacité, tels que le recyclage de l'eau, l'amélioration des techniques d'irrigation et le développement d'infrastructures de stockage. Certaines lois fixent toutefois des objectifs ou des restrictions relevant de la sobriété hydrique (seuils de prélèvements, restrictions d'usage de l'eau et principe pollueur-payeur en fonction du volume d'eau consommé et de la quantité de pollution rejetée).

LTECV Loi pour la transition énergétique et la croissance verte 2015
Loi AGEC - loi anti-gaspillage pour une économie circulaire 2020
Loi Climat et Résilience 2021

**Tableau 6 : principaux textes de lois intégrant des mesures de sobriété dans le secteur de l'alimentation**

du numérique sur l'environnement – et qui devra également élaborer une définition de la sobriété numérique. Autre disposition : l'obligation faite aux communes de plus de 50 000 habitants de définir une stratégie numérique responsable.

LTECV Loi pour la transition énergétique et la croissance verte 2015
Loi Énergie-Climat (2019)
Loi AGEC - 2020
Loi Climat et Résilience (2021)
Loi REEN (réduire l'empreinte environnementale du numérique) 2021

**Tableau 7 : principaux textes de lois intégrant des mesures de sobriété dans le secteur consommation et numérique**

Loi sur l'eau et les milieux aquatiques (LEMA) - 2006
Loi Grenelle I - 2009
Schéma Directeur d'Aménagement et de Gestion des Eaux (SDAGE)
Plan National d'Adaptation au Changement Climatique (PNACC-2)

**Tableau 8 : principaux textes de lois intégrant des mesures de sobriété dans le domaine de l'eau**

# LA SOBRIÉTÉ DANS LES TEXTES EUROPÉENS

Dans les textes législatifs et politiques de l'Union européenne, l'accent est généralement mis sur l'efficacité énergétique, la réduction des émissions et la durabilité plutôt que sur la sobriété. Dans le secteur du bâtiment, la refonte de la directive sur l'efficacité énergétique (DEE) contient des objectifs de rénovation. Quant à la révision 2023 de la directive sur la Performance Énergétique des Bâtiments (EPBD), elle vient imposer de nouvelles normes relativement ambitieuses en faveur de la rénovation du parc existant et de la création de passeports de rénovation, une mesure d'efficacité énergétique complémentaire, condition préalable pour permettre l'adoption de comportements plus sobres et la diminution des factures énergétiques.

Le volet transport du Pacte Vert, via la Stratégie pour

une mobilité durable et intelligente, prévoit quelques dispositifs d'encouragement et de promotion des modes actifs (marche, vélo), des transports collectifs, ainsi qu'un report modal vers le train. Le texte reste par ailleurs principalement axé sur des objectifs relevant de l'efficacité et de l'électrification des infrastructures et du parc automobile.

Sur le volet alimentaire, la stratégie « De la ferme à la fourchette » établit des objectifs de réduction du gaspillage alimentaire et une évolution vers des régimes riches en protéines végétales. .

Dans le secteur numérique, les textes de lois européens et la Stratégie numérique pour l'Europe ne promeuvent pas la sobriété. Ils se concentrent sur des actions d'efficacité des infrastructures numériques.

Bâtiments
<a href="#">Révision 2023 de l'EPBD</a> – soumise au futur vote du Conseil
<a href="#">Directive relative à l'efficacité énergétique (refonte, 2023)</a>
Transports
<a href="#">Stratégie pour une mobilité durable et intelligente</a>

Alimentation
<a href="#">Stratégie « De la ferme à la fourchette »</a>
<a href="#">Stratégie de l'UE en matière d'infrastructures vertes (Green Infrastructure Strategy)</a>
Numérique
<a href="#">Règlement sur les batteries (2020/353/UE) :</a>

Tableau 9 : principaux textes de lois européens intégrant des mesures de sobriétés dans le secteur des bâtiments, classifiés par niveaux d'ambition

### 3. DES TRAVAUX STRUCTURANTS AUTOUR DE LA NOTION DE SOBRIÉTÉ

En France, alors que les débuts du travail de conceptualisation et d'intégration de la sobriété aux travaux de prospective énergétique sont portés par des acteurs associatifs, depuis les années 2020, des acteurs institutionnels mais également des acteurs privés s'approprient le concept dans un contexte de pénuries (invasion de l'Ukraine par la Russie, blocage du Canal du Suez et Covid-19). Ces travaux enrichissent les connaissances sur la sobriété.

Si la notion de sobriété est de plus en plus intégrée aux travaux de prospective énergétique des acteurs institutionnels (ADEME, CESE, France Stratégie), associatifs (The Shift Project, Greenpeace) et du monde des affaires (CCI IDF, EPE, CJD), **les perspectives divergent quant à l'importance à donner à la sobriété par rapport à d'autres leviers de décarbonation.**

La sélection non exhaustive de travaux de cette section révèle notamment l'apparition croissante **de nouveaux indicateurs complémentaires au PIB** et spécifiques à la sobriété, qui viennent enrichir la prospective, voire éclairer les décisions politiques.

La participation et le recueil des contributions citoyennes sur l'intégration de la sobriété commencent à être intégrés

dans ces travaux. La **recherche française se trouverait désormais dans une position privilégiée** pour continuer à développer ces études, grâce à l'investissement des chercheurs français dans ces travaux exploratoires et issus de disciplines variées.

En ce qui concerne la mise en œuvre, les différents auteurs de ces travaux s'accordent sur la nécessité d'une **mutation participative et profonde** de tous les secteurs de consommation, de production, et des modèles d'affaires, afin de mener à bien une transition sobre en ressources et énergies. L'ensemble des travaux attirent l'attention sur **les risques d'acceptation sociale de la sobriété** dans un contexte de schéma de pensée dominant de la culture de la consommation. Il apparaît dès lors primordial d'accompagner les changements et, surtout, d'informer tous les publics sur les co-bénéfices de la sobriété (sanitaires, environnementaux, sociaux) plutôt que d'avoir recours à la contrainte ou à l'interdit. Dans le même sens, la **dimension de justice sociale** de la sobriété est désormais largement intégrée : la démarche de sobriété doit veiller à inclure toutes les catégories de la population afin d'assurer une vie décente pour tous.

#### 3.1 TRAVAUX INSTITUTIONNELS

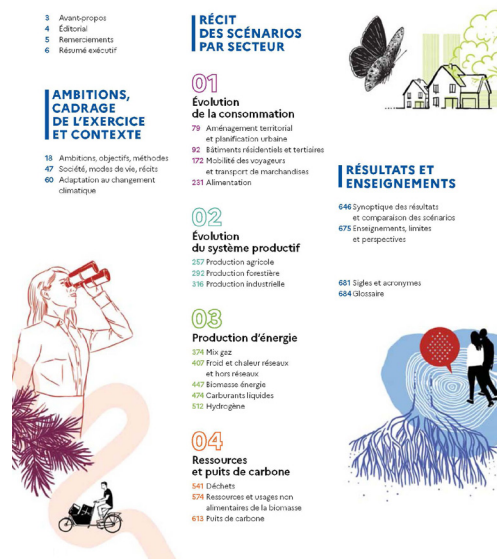
##### ADEME Transition(s) 2050 (2021)

L'édition 2024 du rapport « Transition(s) 2050 » est un exercice de prospective dont l'objectif est de proposer des voies possibles à long terme pour atteindre la neutralité carbone en France d'ici 2050 et en explorer les différentes implications. Afin d'éclairer les décisions à court terme et faciliter le passage à l'action, l'ADEME a ainsi créé **quatre scénarios « types »** déclinés dans chaque secteur économique et social : le scénario S1 « Génération Frugale » avec des objectifs de sobriété très forts et rapides, le scénario S2 « Coopération territoriales » avec des objectifs de sobriété ambitieux et se fondant sur l'équité et une économie du partage, le scénario S3 « Technologie vertes » avec plus de technologie que de sobriété et une croissance verte poussée par les innovations technologiques et le scénario S4 « Pari réparateur » maintenant des modes de vie de consommation de masse, une exploitation de la nature et une croissance économique carbonée.

Les conclusions du rapport final soulignent que la sobriété est le meilleur moyen d'atteindre rapidement la neutralité carbone tout en réduisant la dépendance aux énergies fossiles. Avec des objectifs de sobriété ambitieux, les scénarios S1 et S2 permettent de sécuriser l'atteinte de la neutralité carbone plus rapidement que dans les autres scénarios et entraînent donc un réchauffement climatique global moindre.

Autre élément : la sobriété est un levier qui permet de diminuer l'exposition aux risques climatiques, et donc **d'augmenter la capacité d'adaptation au changement climatique**. Elle réduit les besoins d'énergie, d'eau, de prélèvements de biomasse en forêt – a contrario, le scénario S4, pensé dans une logique de flux tendus avec une consommation intensive de ressources, expose très fortement la santé des écosystèmes face aux impacts du changement climatique de 2050.

La **sobriété entre cependant en conflit avec le schéma de pensée dominant de la culture consumériste du monde moderne**. Le **feuilleton spécifique « sobriété »** propose une réflexion sur le rôle de celle-ci dans l'atteinte des objectifs.





## CESE – Conseil économique, social et environnemental : quelles politiques pour favoriser l'évolution de la société vers la sobriété ? (2023)

Le rapport du CESE pour la période mai 2022-mai 2023 constitue un avis qui a pour principale visée de proposer des politiques publiques pour favoriser une transition vers une société sobre en ressources tout en maintenant un niveau de bien-être élevé pour tous. Il s'est appuyé sur une plateforme en ligne sur laquelle **5 200 personnes ont apporté leur contribution** ainsi que sur un atelier de convergences. Le rapport insiste notamment sur le **risque de faire peser la responsabilité sur la seule demande**. Alors que l'offre et la demande sont liées, il serait imprudent d'accorder la liberté totale aux producteurs de mettre à disposition tous types de biens, tout en enjoignant la clientèle potentielle à ne pas les acheter. Le CESE met également en avant les conditions nécessaires à une transformation vers une société sobre : **la prise en compte des inégalités sociales et de genre dans la conception des politiques de sobriété** et des mesures visant à les faire connaître aux différents publics, **une réforme de la fiscalité** appliquée à la consommation visant la limitation de l'empreinte carbone, **une participation citoyenne** et des actions coordonnées à tous les niveaux. Du gouvernement aux collectivités locales, en passant par les citoyens, cela se traduirait ainsi par un contrôle indépendant de l'efficacité des mesures contribuant à la sobriété avec l'usage **d'indicateurs complémentaires au produit intérieur brut (PIB)** et l'inscription de la sobriété au sein notamment des politiques et de la législation européennes.



## France Stratégie : volet thématique Sobriété issu du rapport sur « Les incidences économiques de l'action pour le climat » - rapport Pisani-Ferry et Mahfouz (2023)

Le rapport thématique de mai 2023 « Les incidences économiques de l'action pour le climat – Sobriété » analyse les **conséquences économiques** de la transition vers une société sobre en énergie, en lien avec les engagements climatiques de la France.

Le rapport de synthèse finale conclut que la transformation de grande ampleur nécessaire à l'atteinte de la neutralité climatique repose sur trois mécanismes économiques. Parmi eux, **la sobriété énergétique arrive en deuxième position**, après la « réorientation du progrès technique vers des technologies vertes », mais devant la « substitution de capital aux énergies fossiles ». À horizon 2030, la priorité n'est pas donnée à la sobriété pour réduire les émissions – celle-ci permet une baisse des émissions d'au moins 15 % avec une forte hétérogénéité selon les secteurs. Toutefois, la réduction des émissions attribuée à la sobriété reste non négligeable, ce qui justifie que l'on se penche sur sa mise en œuvre. À noter également : elle n'est pas nécessairement synonyme de décroissance et peut se révéler source de bien-être.

Parmi les onze rapports thématiques réalisés dans le cadre de ce projet, figure un volet sur la sobriété. Ce dernier **modélise les impacts macro-économiques des quatre types de sobriété – structurelle, dimensionnelle, d'usage et coopérative** – et les compare avec un choc de taxe carbone qui ferait passer cette dernière de 0 à 38 €/tCO<sub>2</sub>. Le rapport montre l'intérêt des nudges qui, « s'ils n'éliminent pas l'externalité, permettent de réduire les biais de comportement dans un sens qui peut contribuer à réduire les émissions, tout en étant généralement peu

coûteux (notamment sur le plan politique) ». Sur le plan de l'acceptation politique, le mouvement des gilets jaunes a été un événement révélateur des politiques de contraintes non acceptées et un rappel, pour les mouvements écologistes, que la justice environnementale est une condition de réussite de la transition écologique<sup>19</sup>. À cet égard, le rapport Jean Pisani-Ferry souligne que **la mise en évidence et la meilleure évaluation des co-bénéfices potentiels sont une piste intéressante pour favoriser l'acceptabilité de la sobriété**, alors même que les arbitrages sous contrainte peuvent avoir un coût politique et social important.



<sup>19</sup> Philippe Moati 2019 Chapitre 5. Ce que le mouvement des « gilets jaunes » nous dit des limites de la société d'hyperconsommation | Cairn.info



## 3.2 TRAVAUX DU MONDE DE L'ENTREPRISE

### L'étude «La sobriété au cœur des modèles d'affaires de demain» de la CCI Paris Île-de-France (2023)

Le document publié en juin 2023 par la Chambre de Commerce (CCI) de l'Île-de-France, apporte un éclairage sur les démarches de sobriété mises en œuvre par les entreprises en présentant plusieurs exemples d'expérimentation. L'une des forces de cette publication réside dans son analyse des **différents leviers de sobriété à déployer par les entreprises à chaque étape de leur chaîne de valeur afin de transformer leur modèle**. Diverses démarches mises en œuvre par les entreprises sont présentées telles que : vendre la pérennité programmée des biens, sortir des logiques de volumétrie ou encore repenser la logique de la publicité.

L'étude tente également de répondre à la question de savoir pourquoi et comment les modèles d'affaires doivent s'adapter et intégrer l'enjeu sobriété. Cela passe par exemple par la formulation de la question du « quoi produire » ? Ou nécessite encore un élargissement des référentiels comptables à la dimension environnementale.

Par ailleurs, de nombreux enseignements des cas concrets d'expérimentation sont à tirer. Parmi les principales difficultés de la nécessaire transition des modèles d'affaires, on trouve le fait que celle-ci requiert la réflexion la plus transverse possible, avec l'implication de toutes les fonctions de l'entreprise, et que les retours sur investissement sont souvent longs à se concrétiser. De fait, le nombre d'entreprises qui transforment réellement leur modèle d'affaires reste modeste : qu'il s'agisse de grands groupes ou de PME-ETI, seulement 10 % d'entre elles comptent sur une transformation de leur modèle pour réduire leur empreinte carbone<sup>20</sup>.

Reste que le changement de modèle économique est possible en prenant le temps : les processus de transformation de modèle pour intégrer davantage de sobriété demandent entre 3 et 7 ans. Un **second volume** de ce rapport – centré sur la décroissance volumique – a été publié en janvier 2025 par la CCI IDF.



## 3.3 TRAVAUX DE LA SOCIÉTÉ CIVILE

### Greenpeace Campagne « La sobriété : un impératif écologique et solidaire » (2022)



Cette campagne, publiée suite à la parution du plan sobriété énergétique de 2022 du gouvernement français, entend éclaircir les enjeux soulevés par le concept, tout en démontrant que celui-ci est un pilier essentiel de la lutte contre le changement climatique et de la protection de la

planète. Greenpeace légitimise son propos en faisant notamment référence à la définition de la sobriété du GIEC et aux travaux de RTE, de l'ADEME ou de l'Agence internationale de l'énergie (AIE) montrant que ces acteurs prennent désormais en considération la sobriété dans leurs études de trajectoires de décarbonation. L'association rappelle notamment que, selon le 6e rapport du GIEC (3e volet), « **les changements de comportements et de modes de vie pourraient permettre une diminution de 40 % à 70 % des émissions de gaz à effet de serre d'ici à 2050** ».

La valeur ajoutée de cette campagne réside en partie dans l'ancrage de la question de la sobriété dans un cadre plus large de **justice sociale et d'équité**. Selon Greenpeace, la mise en œuvre de la sobriété suppose « des mécanismes de justice sociale, de solidarité et de redistribution pour répondre aux besoins essentiels de toutes et tous ».

En outre, l'association **axe son propos sur les bénéfices concrets de la sobriété pour les individus**. Celle-ci nécessite par nature plus d'investissements dans les infrastructures collectives et les services publics, au bénéfice de tous les citoyens et citoyennes.

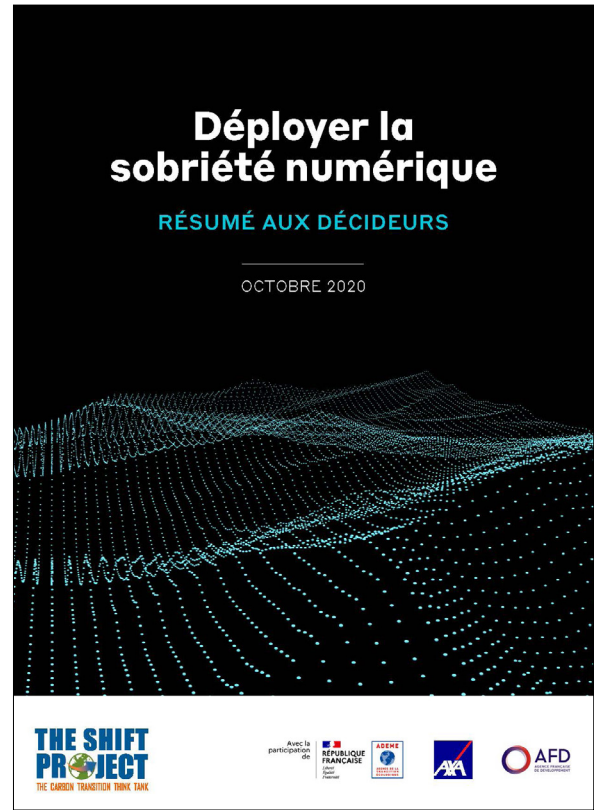
<sup>20</sup>Sondage OpinionWay pour CCI France de mai 2022

## Shift Project : « Déployer la sobriété numérique » (2020)

Alors que, dans ses deux premiers rapports (2018 et 2019), le Shift Project partageait sa vision du concept de sobriété énergétique, le troisième volet entend proposer des cadres méthodologiques opérationnels pour mettre en place celle-ci, dans les politiques publiques, dans l'entreprise et dans les systèmes d'usage du domaine privé. Selon le Shift Project, la sobriété numérique consiste à « passer d'un numérique instinctif voire compulsif à un numérique piloté, qui sait choisir ses directions : au vu des opportunités, mais aussi des risques, et nécessite donc de piloter nos choix technologiques, les déploiements d'infrastructures et d'usages associés afin de préserver seulement les apports essentiels du numérique ».

Dans ses conclusions principales et opérationnelles, le rapport incite à **évaluer de façon systématique la pertinence environnementale des innovations connectées**, alors même que le secteur numérique suit une dynamique de croissance régulière et « inconsciente des limites physiques ». Cette pertinence environnementale doit être analysée sur **la base de méthodologies** permettant de mesurer à la fois les économies d'énergies et les effets rebonds. L'impact de la consommation énergétique d'un usage numérique peut en effet surpasser l'économie d'énergie issue du gain d'efficacité. **De plus, puisque notre (hyper)consommation numérique relève de mécanismes psycho-sociétaux et dépasse les « bonnes pratiques » individuelles, il est nécessaire de piloter nos usages numériques via des politiques publiques** qui permettent de repenser nos usages numériques en termes de santé publique (addictions, risques sur le développement de l'enfant, performance scolaire, surcharge informationnelle, etc.).

Il s'agit enfin pour les organisations – entreprises, organismes publics, collectivités locales – **d'intégrer la dimension environnementale dans le pilotage stratégique et opérationnel** de leurs initiatives numériques et le pilotage de leurs systèmes d'information.



## 2. CHIFFRES CLÉS : CONTEXTE ET INDICATEURS

Documenter l'évolution de la sobriété en France nécessite une approche multidimensionnelle. Parce qu'elle est complexe, protéiforme, cette réalité ne peut être appréhendée que par la mise en perspective de plusieurs indicateurs complémentaires dont il peut être complexe de séparer les parts de variation liées à la sobriété, à l'efficacité, voire à la conjoncture économique et sociale. Issus de multiples secteurs et applications et choisis en partie parce que des données de mesure étaient actuellement disponibles, les indicateurs proposés ici illustrent l'évolution du contexte, des aménagements structurels et des pratiques qui pourraient constituer une démarche de sobriété.

### 1. CONTEXTE : CONSOMMATION DE RESSOURCES

#### 1.1 CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE ET EMPREINTE CARBONE PAR PERSONNE

Les émissions CO<sub>2</sub> associées aux importations ont augmenté en France de 40 % sur la période 1995-2005, pour atteindre 411 MtCO<sub>2</sub>e, avant de baisser de 12 % entre 2005 et 2023. En parallèle, les émissions hors exportations ont augmenté de 5 % entre 1995 et 2005, atteignant 425 MtCO<sub>2</sub>e en 2005, puis ont diminué de 34 % sur entre 2005 et 2023. Globalement, entre 1995 et 2023, on note une baisse de l'empreinte carbone par personne à 8,9 tCO<sub>2</sub>e, après avoir atteint un maximum en 2005. Les accords de Paris prévoient une baisse de l'empreinte carbone à 2,0 tCO<sub>2</sub>e par personne en 2050 à titre de comparaison.

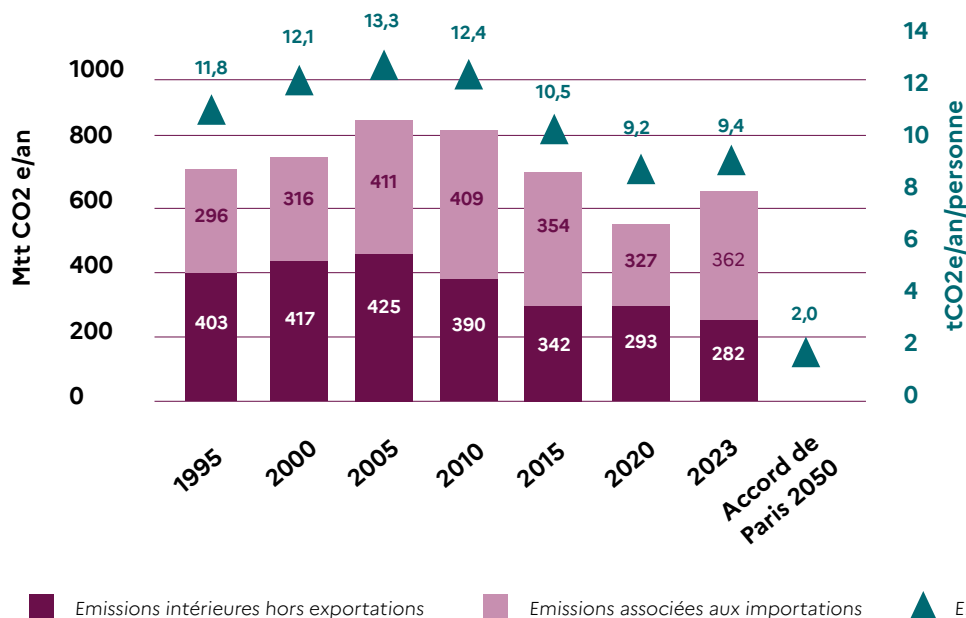


Figure 2 : Émissions en empreinte carbone.  
Source : SDES

## Les consommations d'énergie primaire par personne restent élevées en France par rapport à la moyenne européenne

En 2023, la France est le 8ème pays où les individus consomment le plus d'énergie primaire, au-dessus de la moyenne européenne.

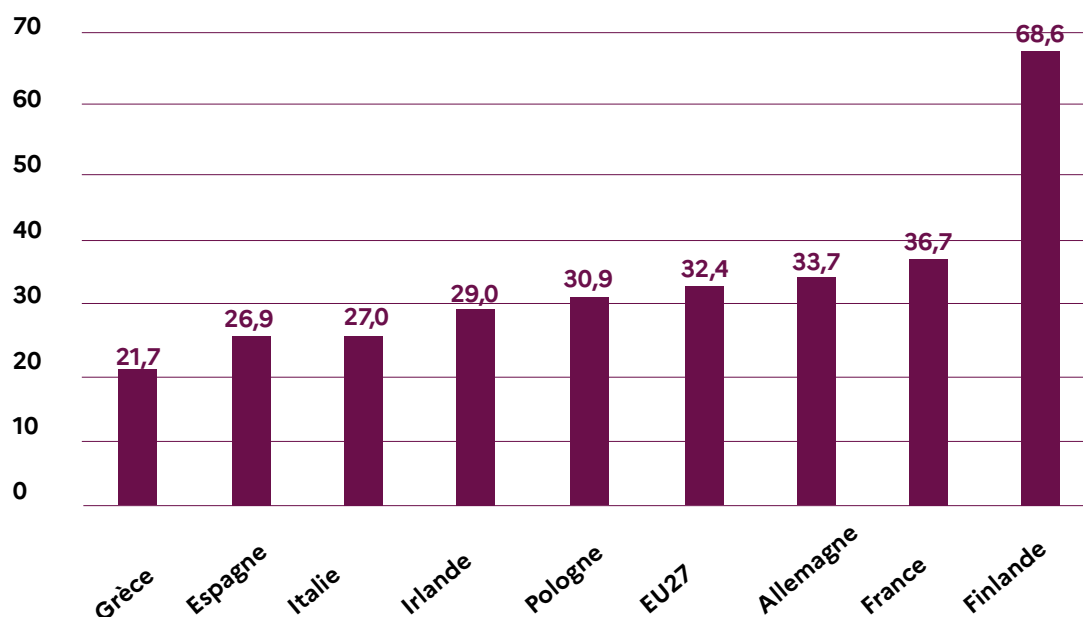


Figure 3 : Consommation d'énergie primaire en MWh/an/personne en 2023 pour quelques pays européens. Source : Enerdata et Eurostat

## 1.2 CONSOMMATION DE MATIÈRES, DE BIOMASSE ET D'EAU

### La consommation de matières premières en France dépasse les ressources nationales exploitées

L'empreinte matière comptabilise l'ensemble des matières premières mobilisées pour satisfaire la consommation finale d'un pays, y compris les flux indirects (matières premières utilisées lors de la production à l'étranger, lors du transport, etc.).

Depuis 2008, l'empreinte matière a diminué d'un quart, passant de 17 à 12,5 tonnes par habitant en 2020 (année

de la crise sanitaire). Cependant, l'empreinte matière est constamment restée supérieure à la consommation intérieure de matière. **La quantité de matière première consommée en France dépasse donc celle de matières effectivement extraites et utilisées au sein des frontières nationales.** Cette réalité peut s'expliquer par la dépendance élevée aux importations et la délocalisation des impacts environnementaux à l'étranger.

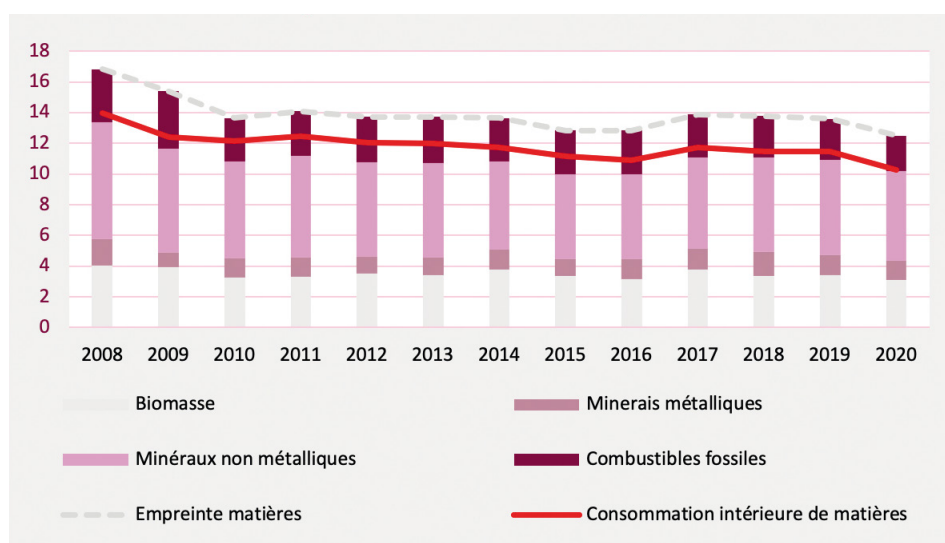
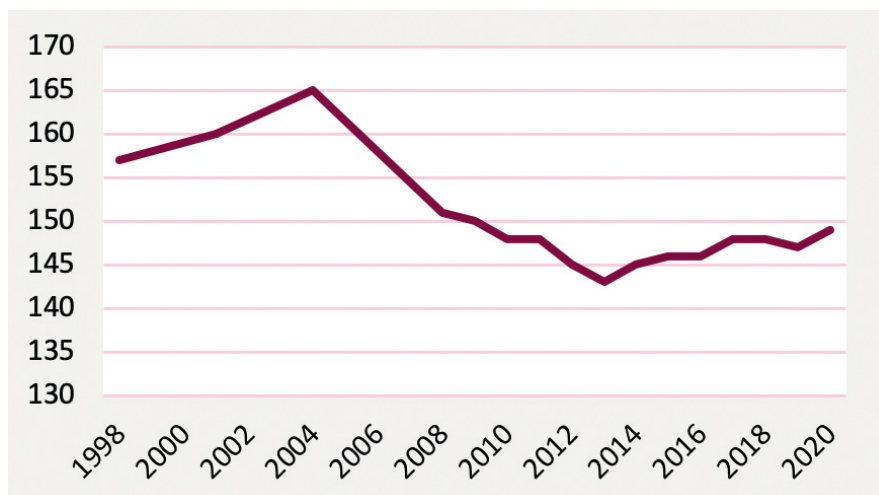


Figure 4 : Empreinte matière de la France en t/hab. Source : SDES 2020 à partir d'Eurostat

### Une consommation d'eau potable domestique en baisse depuis 1998, mais toujours trop élevée

Si la consommation d'eau potable domestique <sup>21</sup> a diminué de 5 % entre 1998 et 2020, elle est repartie à la hausse depuis 2014. Malgré une légère baisse durant plus de deux décennies, **la consommation d'eau en France reste, elle, élevée par rapport aux autres pays européens** (4<sup>e</sup> plus grande consommation d'eau par personne en Europe<sup>22</sup>), à **149 litres d'eau par personne et par jour en 2020**.



**Figure 5 :**  
**Consommation domestique journalière**  
**d'eau potable en France (litres).**  
**Source :**  
**plateforme Notre-environnement.gouv**

<sup>21</sup> La consommation d'eau potable est dite «domestique» par opposition à la consommation des secteurs industriel et agricole. Elle peut être comparée à la consommation d'eau des ménages, même si elle comprend également une part relative aux petites entreprises.

<sup>22</sup> Eureau, Europe's Water in Figures An overview of the European drinking water and waste water sectors 2021 edition



## 2. PRATIQUES ET REPRÉSENTATIONS DES FRANÇAIS

L'objectif du baromètre « Sobriétés et modes de vie <sup>23</sup> » ADEME/Obsoco est de mieux appréhender les évolutions des pratiques et représentations des Français sur les questions de sobriétés, mais aussi les conditions de mise en œuvre de démarches collectives et individuelles de sobriété, ainsi que les incidences positives et négatives sur les différents publics. Publiée en 2023 et en 2025, l'enquête a été réalisée auprès d'un échantillon de 4 000 personnes représentatif de la population de France métropolitaine âgée de 18 à 75 ans.

### 10 enseignements-clés (sobriétés et modes de vie ADEME/OBSOCO 2025)

#### 1- Une acception globalement positive ou neutre du concept de sobriété

42 % attribuent au terme une connotation positive, tandis que seulement 13 % lui associent, à l'inverse, une connotation négative. 35 % considèrent la sobriété comme une expression neutre.

#### 2- La connotation de la sobriété est toutefois corrélée au sentiment de contrainte budgétaire

Alors que 55 % des personnes qui estiment « vivre confortablement » attribuent une connotation positive à la notion de sobriété, cette part est presque divisée par deux (29%) au sein des ménages ayant le sentiment de « ne vraiment pas s'en sortir » sur le plan financier.

#### 3- Motivations des pratiques sobres : plus souvent des considérations économiques qu'environnementales

Quand ils limitent leur consommation de viande, les Français l'expliquent une fois sur deux comme le résultat d'arbitrages économiques (51 %), alors que seulement 23 % des Français évoquent la motivation environnementale. On note des écarts du même ordre pour la réparation, le recours au marché de la seconde main ou encore le fait de limiter le chauffage au sein de son logement.

#### 4- Une majorité des Français qui développent des pratiques vertueuses pour l'environnement ont le sentiment de le faire par choix

Parmi ces pratiques, celles qui sont les plus fréquemment décrites comme résultant d'un choix délibéré sont le fait de réparer (ou faire réparer) ses produits plutôt que d'en racheter des neufs (93 %) et le fait de conserver son smartphone plus de 5 ans (92 %).

#### 5- Les pratiques de consommation excessives : un jugement plus souvent appliqué aux autres qu'à soi-même

83 % des Français adhèrent à l'idée qu'aujourd'hui, nous avons « tendance à accorder trop d'importance à la consommation matérielle ». Cependant, moins d'un tiers de la population semble admettre sa propre contribution au problème.

#### 6- 82 % des Français jugent leur mode de vie d'ores et déjà sobre

Interrogés plus précisément sur la perception de leurs propres pratiques (sont-elles excessives, insuffisantes ou simplement appropriées compte tenu de leurs besoins ?), les répondants sont systématiquement largement minoritaires à envisager le fait que celles-ci puissent parfois excéder leurs besoins.

#### 7- Une dissonance entre valeurs écologiques et attachement aux modes de vie actuels

Les personnes qui adoptent des pratiques « éco-responsables » jugent que celles-ci sont valorisantes socialement et constituent une source de fierté. Les valeurs « consuméristes » génèrent également un sentiment de fierté et de réussite sociale, mais restent moins perceptibles dans les résultats.

#### 8- Les biens de consommation encore intimement liés au sentiment de « bien vivre »

Interrogés sur les biens et services qui seraient « nécessaire » pour bien vivre, les Français placent dans les trois premières positions : le fait de posséder son propre lave-linge (89 %), une voiture (84 %) et une télévision (79 %). Vient ensuite le fait de vivre dans un logement spacieux (77 %) ou d'avoir accès à une offre de transports collectifs à proximité de chez soi (63 %).

#### 9- Une disposition au changement plus nette sur le plan collectif qu'à l'échelle individuelle

78 % des Français considèrent que l'Etat devrait faire plus pour préserver l'environnement et les ressources de la planète même si cela signifie contraindre les activités économiques des entreprises (modes de productions, quantités et qualité des produits, etc.). 88 % des Français s'accordent sur le fait que les normes de fabrication devraient favoriser des produits plus résistants, facilement réparables, quitte à ce que cette évolution se fasse au détriment du prix.

#### 10- La disposition au changement est corrélée à l'âge, au niveau de diplôme et aux revenus

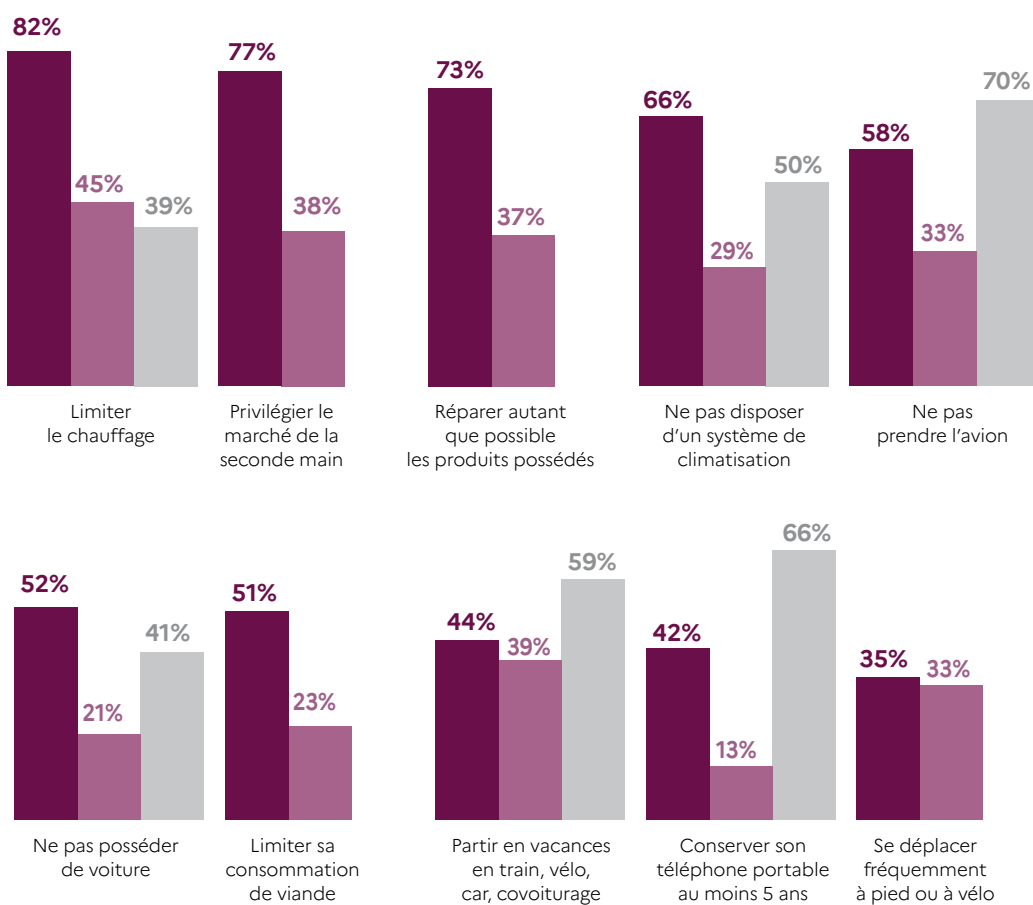
Les jeunes semblent plus disposés à faire évoluer leur mode de vie que leurs aînés. Le nombre de pratiques que les individus se disent prêts à faire évoluer est corrélé au niveau de diplôme, aux revenus et, davantage encore, à la contrainte budgétaire ressentie.

<sup>23</sup> 1<sup>ère</sup> édition lancée par l'ADEME avec l'aide de l'OBSOCO, Baromètre Sobriétés et Modes de vie - Pratiques, représentations et aspirations des Français en matière de sobriété (2024)

■ Raisons économiques

■ Raisons liées à l'environnement

■ Raisons liées à l'absence de besoin



**Figure 6 : Part de raison économique, environnementale ou liée au besoin justifiant les habitudes de sobriété des Français. Source : baromètre Sobriétés et Modes de Vie, ADEME/ ObSoCo 2025**



### 3. DYNAMIQUES SECTORIELLES

Centrée sur cinq secteurs clés (bâtiment, mobilités, aménagement, alimentation et numérique), cette section propose des indicateurs quantitatifs régulièrement actualisés, qui constituent une première illustration de l'évolution des sobriétés en France. Des facteurs socio-démographiques sont également à prendre en compte pour l'analyse de ces indicateurs dans une perspective de sobriété juste.

#### 3.1 BÂTIMENTS – UNE DYNAMIQUE D'AUGMENTATION MASQUANT DES INÉGALITÉS ?

Depuis les années 2000, les indicateurs liés à l'habitat (la taille des logements, la surface habitée individuelle, la température de chauffage, et le taux d'équipement en climatisation) sont en constante augmentation en France. Cependant, cette tendance masque des évolutions inégales entre différentes catégories socio-démographiques ainsi qu'un accès inégal à une taille de logement décent et de performance énergétique de qualité – deux conditions nécessaires pour modérer les besoins en chauffage et climatisation.

##### INDICATEURS SOBRIÉTÉ-BÂTIMENTS

■ Superficie des logements par personne

■ Température de chauffage

#### MÈTRES CARRÉS PAR PERSONNE ET OCCUPATION DES LOGEMENTS

La surface moyenne par personne est en augmentation depuis 1984, passant de 31 m<sup>2</sup> en 1984 à 40 m<sup>2</sup> en 2013. De 2013 à 2020, celle-ci a encore progressé de 2 m<sup>2</sup> supplémentaires.<sup>24</sup>

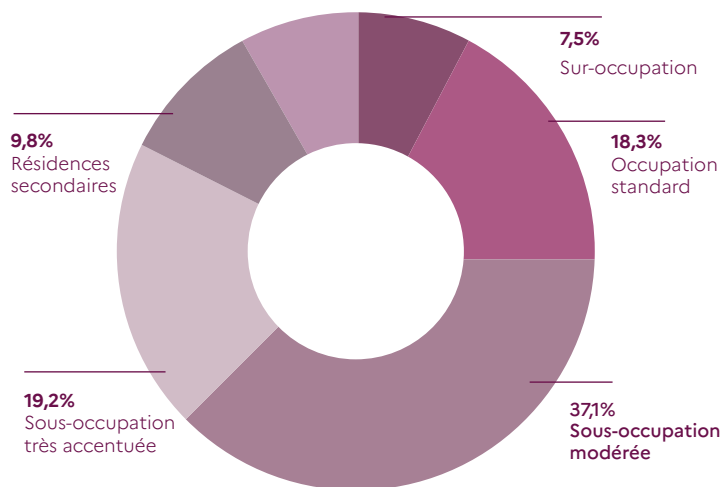
**Le chiffre se révèle fortement corrélé à deux éléments : l'âge et le niveau de revenus.**

Un chiffre universel pour la surface minimale décente a été proposé par la littérature internationale : 30m<sup>2</sup> par personne, avec 10m<sup>2</sup> supplémentaires par personne au-delà de trois occupants<sup>25</sup>. Bien que cette valeur ne tienne pas compte des variations liées à l'âge, au niveau de revenus et au lieu de résidence, elle peut être mobilisée pour questionner l'augmentation de la surface par personne observée depuis 1970. Dans le rapport AR6-WG3 du GIEC, Chapitre 9 (Bâtiments), l'indicateur révèle des écarts significatifs : 65m<sup>2</sup> par personne en Amérique du Nord, contre 15m<sup>2</sup> par personne en Afrique. Le respect des accords de Paris nécessiterait une baisse de 38 % en Amérique du Nord et une augmentation de 33 % en Afrique à l'horizon 2050.

**23 % des Français disent disposer de 25m<sup>2</sup> ou moins par personne, 46 % de 35m<sup>2</sup> ou moins par personne**<sup>26</sup>. La surface moyenne individuelle est la plus basse chez les 18-24 ans (34,6 m<sup>2</sup>/personne), suivi des 35-44 ans (35,1 m<sup>2</sup>/personne) et 25-34 ans (38,1m<sup>2</sup>/personne). **Chez les 65-75 ans, la surface moyenne individuelle atteint 57m<sup>2</sup> par personne.** Les habitants des communes rurales vivent, dans la très large majorité des cas, en maison individuelle (91 % d'entre eux contre une moyenne générale à 59 %), dans des logements d'une superficie relativement grande.

**Relativement stable, le surpeuplement a légèrement baissé entre 2013 et 2020, passant de 9,5 % à 8,9 %**<sup>27</sup>. Quant aux logements sous-peuplés, ils représentent plus des deux tiers du parc français de résidences principales, avec une très légère baisse entre 2013 et 2020 (de 67,9 % à 67,6 %).

Ces données peuvent être affinées en les mettant en perspective avec l'occupation calculée par l'INSEE (graphique ci-dessous). Cet indicateur permet d'identifier les pistes d'optimisation du parc de logements existant par une densification des usages (sobriété immobilière), en complément de la sobriété foncière qui consiste à optimiser, voire à éviter l'artificialisation des sols.



**Figure 7 : Indicateur d'occupation**  
Sources : Batizoom, INSEE

<sup>24</sup><https://batizoom.ademe.fr/indicateurs/surface-moyenne-par-personne>

<sup>25</sup>Rao et Min, 2018, Decent Living Standards: Material Prerequisites for Human Wellbeing (springer.com)

<sup>26</sup>Baromètre ADEME/ObSoCo 2025

<sup>27</sup>Enquête logement 2020

## Des disparités liées à l'âge et aux revenus

Si la moyenne de la surface par personne augmente en France, on observe des disparités liées à l'âge et aux revenus. Dans un scénario de sobriété juste, la surface individuelle moyenne se stabilise, augmentant pour certaines catégories de la population afin d'atteindre un seuil de décence et diminuant pour d'autres.

L'analyse de l'occupation des logements fait émerger 3 leviers de sobriété immobilière : la réduction de la sous-occupation du parc de résidences principales (56 % des logements sont concernés), la diminution du parc de résidences secondaires (10 % du parc) et de logements vacants (8 % du parc), en particulier les biens vacants de longue durée. Ces leviers pourraient, à la fois, à contribuer à réduire les situations de mal-logement liées à la suroccupation et à limiter les besoins de logement neuf.

## TEMPÉRATURE DE CHAUFFAGE

Alors que la part des Français déclarant chauffer leur logement au-dessus de 19°C<sup>28</sup> atteint 39 % en 2025 (contre 34% en 2023), 74 % des d'entre eux ne devraient pas faire évoluer leurs habitudes en matière de chauffage dans les années à venir<sup>29</sup>. En France, la moyenne des températures de l'ensemble des pièces est réglementairement limitée à 19°C<sup>30</sup>.

La température moyenne déclarée ne varie pas significativement en fonction du niveau de vie, avoisinant les 19.9 °C de moyenne – avec des chiffres similaires entre les ménages gagnant moins de 1000 euros par mois et ceux qui gagnent plus de 2500 euros. Toutefois, 84% des personnes qui disent limiter leur chauffage le font afin de réduire leurs dépenses d'énergie.

On notera enfin que les habitudes varient avec l'âge : les personnes les plus âgées (+de 65 ans) sont surreprésentées parmi la catégorie des personnes habituées à s'habiller plus chaudement, tandis que les populations jeunes et urbaines se chauffent plus et sont les plus nombreuses à souligner une gêne due à la chaleur et au froid au sein de leur logement.

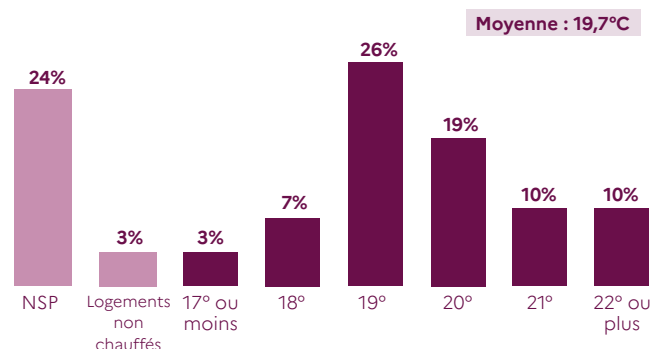


Figure 7 : Répartition des températures de chauffage dans les pièces principales chez les ménages français  
Source : Baromètre ADEME



Figure 8 : Température de chauffage dans les pièces principales en fonction du niveau de revenus mensuels chez les français  
Source : Baromètre ADEME

## Des objectifs de sobriété à adapter aux enjeux socio-démographiques

Le chauffage est le principal poste de consommation d'énergie et d'émissions de GES d'un bâtiment. Son usage est étroitement lié à la température de consigne – qui fait donc l'objet de limitations quand on parle de sobriété. Il peut également être relevé que, si elles servent de référence, **les limites maximales ou minimales de température sont complexes à utiliser : les besoins de chauffage diffèrent selon l'âge et le genre des habitants**, la température ressentie varie selon les matériaux utilisés dans le logement, etc.

<sup>28</sup>En France, 19°C est une limite et moyenne indicative inscrite dans le code de l'énergie (Article R241-26) depuis 1978 (Lien)

<sup>29</sup>Baromètre ADEME Obsoco 2025

<sup>30</sup>Service public, À quelle température doit être chauffé un logement ? | Service-Public.fr

## 3.2 MOBILITÉS - LES INFRASTRUCTURES DE TRANSPORTS ET LA RÉDUCTION DES MOBILITÉS MOTORISÉES AU CŒUR DES ENJEUX DE SOBRIÉTÉ ?

Depuis la reprise post Covid-19, le transport terrestre de marchandises est en baisse tandis que le nombre de kilomètres parcourus et le trafic aérien international ont retrouvé leur niveau d'avant-crise et repartent à la hausse. Face à des problématiques économiques (les dépenses restant le critère principal dans le choix des mobilités des Français), géographiques (couverture inégale des trains et transports collectifs sur les territoires moins densément peuplés) et d'aménagement du territoire, un des enjeux, pour tendre vers des déplacements plus sobres, est notamment de trouver davantage de cohérence entre les habitudes de déplacement et l'évolution des infrastructures.

### INDICATEURS SOBRIÉTÉ - MOBILITÉ MOTORISÉE

- **Trafic terrestre de marchandises Passager**
- **km parcourus par les passagers par mode de transport**
- **Longueurs des infrastructures (routière vs ferroviaire)**
- **Taux d'équipement en voiture**

### TRANSPORT DE MARCHANDISES

En France, le transport de marchandises, hors aérien et maritime, s'établit à 331 milliards de tonnes par kilomètre en 2023<sup>43</sup>, ce qui constitue le niveau le plus bas depuis 2016.

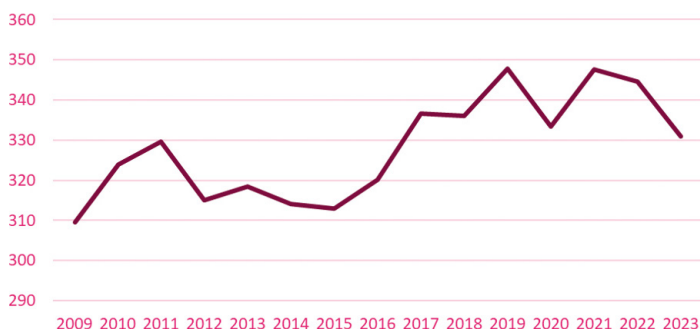


Figure 10 : Trafic terrestre de marchandises en milliard de t.km

### TOTAL DE KILOMÈTRES-PASSAGERS PARCOURUS ET VOYAGEURS PAR MODE DE TRANSPORT

Le nombre total de kilomètres parcourus augmente de 18 % entre 2000 et 2019 atteignant 984 milliards de passagers par kilomètre en 2019.

Toujours largement dominante, l'usage de la voiture individuelle augmente même plus que celui du train. Celle-ci représente 81 % de la totalité des kilomètres-passagers en 2019 et augmente de 15 % entre 2010 et 2019, alors que le train connaît une hausse de 10 % sur la même période. Le train atteint 10 % de la part totale des kilomètres-passagers parcourus en 2019. Entre 2010 et 2019, la part de métro et de tramway, bien qu'encore marginale, a progressé de 6 % et la part des transports collectifs routiers de 9 %.

Après le Covid, la part du ferroviaire semble augmenter davantage que l'aérien domestique, mais une incertitude existe sur le fait que la dynamique va se prolonger à long terme.

Le train augmente de 6 % entre 2019 et 2022, puis de 37 % entre 2021 et 2022 (année de reprise).

L'avion diminue de 16 % entre 2019 et 2022, avant d'augmenter de 35 % entre 2021 et 2022.

Après le Covid, le trafic aérien international retrouve quasiment son niveau d'avant-crise.

En 2023, le trafic aérien international atteint 97% de son niveau de 2019, tandis que le trafic aérien intérieur métropolitain est de 79,4 % de ce qu'il était en 2019.

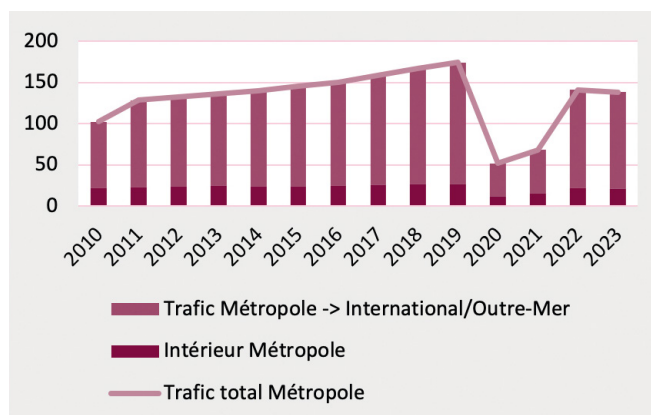


Figure 11 : Nombre de passagers (millions) des vols.  
Source : Ministère de la transition écologique

## TAUX D'ÉQUIPEMENT EN VOITURE INDIVIDUELLE

**La prédominance de la voiture individuelle est conditionnée à des enjeux économiques et géographiques.**

Constituant 81 % de la totalité des kilomètres par passager en 2019, l'usage de la voiture individuelle a augmenté de 15 % entre 2010 et 2019. <sup>31</sup>Les trois-quarts des Français déclarent utiliser leur véhicule chaque semaine, dont 44 % quotidiennement ou presque. Pour 61 % des Français, la voiture constitue le mode de transport principal<sup>32</sup>.

Au sein des ménages possédant un véhicule, la moyenne est de 1,5 véhicule par foyer, 44 % d'entre eux disant avoir 2 voitures ou plus.

Au total, 12 % des foyers disent ne pas posséder de voiture. Pour la majorité des Français concernés (52 %), le choix

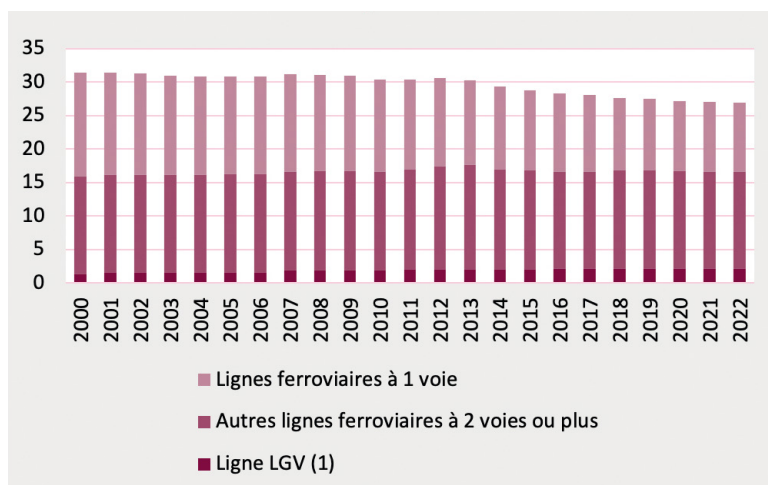
de ne pas avoir de voiture est dictée par des considérations économiques plus que par un véritable engagement écologique (21 % seulement). Parmi les 12 % des ménages ne possédant pas de voiture, les populations jeunes, modestes et peu diplômées sont majoritaires.

L'usage de la voiture est fortement corrélé à la densité du lieu de résidence. 79 % des habitants des communes rurales ont pour mode de transport principal la voiture, contre 31 % de ceux des centres-villes des métropoles – 36 % au sein de l'agglomération parisienne et 22 % à Paris.

## LONGUEUR DES INFRASTRUCTURES

**Le réseau routier augmente de 11 % entre 2000 et 2022, avec des différences en fonction de la taille et de la vitesse des routes.** Ainsi, alors que la longueur des autoroutes s'accroît régulièrement, celle des routes nationales diminue. La longueur des routes départementales reste stable et les voies communales augmentent.

**Au total, la longueur du réseau ferroviaire diminue, lui, de 14 % entre 2000 et 2022 et les petites lignes sont plus affectées que les lignes à grande vitesse (LGV).** La longueur des LGV a considérablement augmenté, de 1,3 millier de kilomètres en 2000 à 2,1 milliers de kilomètres en 2022. Passant de 15,5 en 2000 à 10,3 milliers de kilomètres en 2022, la longueur des lignes ferroviaires à une voie a diminué de manière significative, diminuant ainsi la desserte ferroviaire des zones rurales.



**Figure 12 : Evolution du réseau ferroviaire exploité par la SNCF en France métropolitaine (milliers de km).**  
Source : Ministère de la transition écologique

## Mobilités : L'offre structurelle au coeur des choix de mobilités

Les choix de mobilités (en nombre de kilomètres parcourus comme mode de transport) dépendent de plusieurs paramètres collectifs et individuels : infrastructures de transport existantes, aménagement des lieux de vie, revenus et choix individuels. Le nombre total de kilomètres parcourus a augmenté en France jusqu'en 2019, retrouvant son niveau pré-Covid dès 2022. Le fait que la part de la voiture individuelle continue à progresser davantage que le train et à rester dominante souligne l'importance des infrastructures (la longueur totale des routes s'accroît, tandis que celles de réseau ferré diminue), comme du signal-prix et de l'aménagement du territoire.

<sup>31</sup>Source

<sup>32</sup>Baromètre ADEME/ObSoCo

### 3.3 AMÉNAGEMENT - MALGRÉ UNE STABILISATION DE LA CONSOMMATION D'ESPACES NATURELS, L'ARTIFICIALISATION DES SOLS CONTINUE À AUGMENTER

Depuis 1982, l'artificialisation du territoire métropolitain augmente de manière linéaire, atteignant près de 9 % du total en 2020. Des signes de ralentissement apparaissent cependant, avec notamment la division par deux de la superficie des sols artificialisés en 2019-2020 par rapport aux années précédentes. Cette tendance devra se renforcer pour atteindre l'objectif inscrit dans la loi Climat et Résilience de 2021 : le « zéro artificialisation nette » (ZAN) d'ici 2050.

#### INDICATEURS SOBRIÉTÉ-AMÉNAGEMENT

Taux d'artificialisation

Consommation d'espaces naturels agricoles et forestiers

#### TAUX D'ARTIFICIALISATION DES SOLS

Le taux d'artificialisation des sols est en constante progression depuis le début des années 1980.

Entre 1982 et 2020, la part du territoire de la France métropolitaine qui est artificialisée passe de 5,25 % (2 8830 21 hectares) à 9,02 % (4 977 907 hectares).

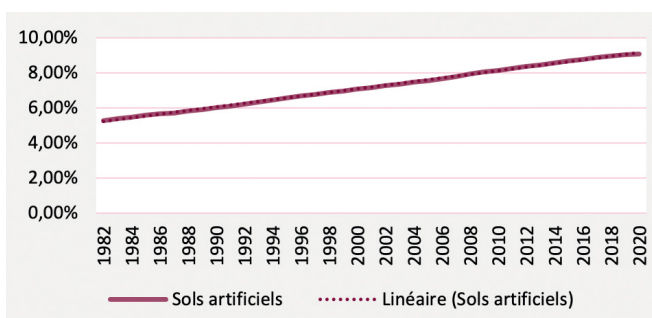


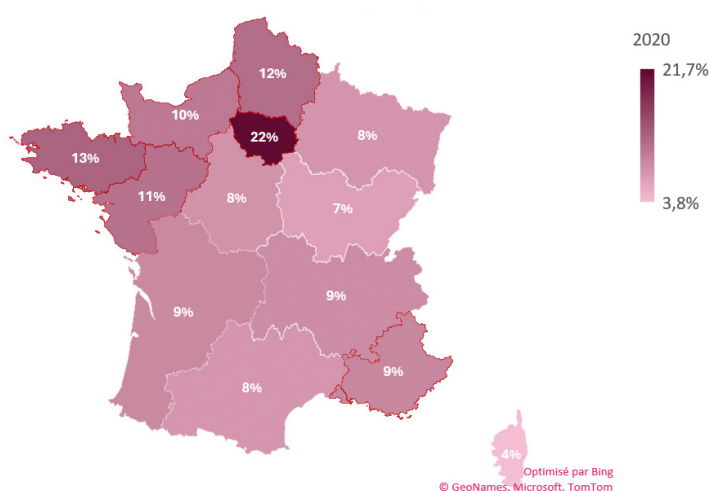
Figure 13 : Sols artificiels (en % du territoire total) en France métropolitaine.  
Source : Agreste - Enquête TERUTI (2025)

#### Des différences régionales marquées et souvent corrélées à la densification

La Corse a plus que triplé sa surface artificialisée de 1982 à 2020 : celle-ci représente un peu moins de 4 % de son territoire. Dans le même temps, l'Île-de-France augmente sa part de sols artificialisés d'environ 35 %, passant de 16 % à 21,5 % de son territoire.

Les régions les plus densément peuplées sont généralement les plus artificialisées : outre la région Île-de-France, la Bretagne dépasse aussi la moyenne nationale.

#### Part du territoire artificialisé par région en 2020



#### Densité de population en habitant/ha en 2020

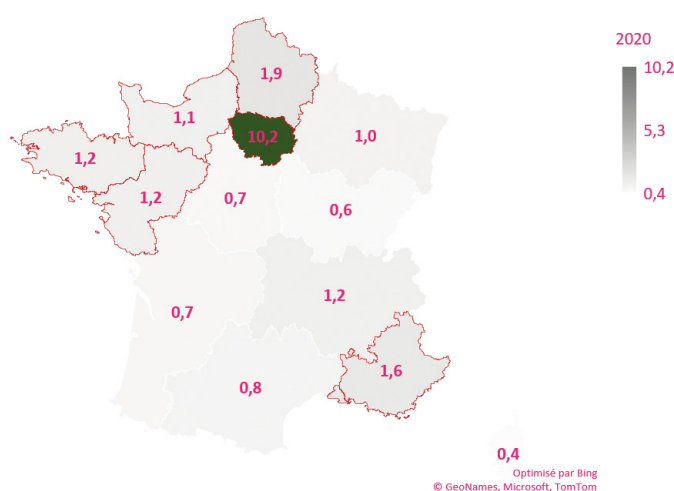


Figure 14 : Artificialisation et densité de population sur le territoire. Source : Agreste – Enquête TERUTI



## CONSOMMATION D'ESPACES NATURELS AGRICOLES ET FORESTIERS (ENAF)

Malgré une stabilisation de la consommation d'ENAF, la France n'est pas sur une trajectoire permettant d'atteindre son objectif de zéro artificialisation nette (ZAN).

De 2011 à 2015, la consommation d'espaces naturels, agricoles et forestiers diminue, avant de se stabiliser autour de 21 100 hectares par an entre 2015 et 2022. Ce seuil reste insuffisant pour atteindre les objectifs ZAN fixés par la loi Climat et Résilience en 2021.

## Aménagement, bâtiments, urbanisme, des enjeux interdépendants

Les enjeux d'aménagement et d'artificialisation du territoire se recoupent notamment avec ceux des secteurs des bâtiment et des transports ou des questions d'urbanisme. Privilégier la rénovation plutôt que la construction de nouveaux bâtiments constitue un levier pour limiter l'étalement urbain, diminuer l'empreinte matière et la demande énergétique. L'optimisation de l'espace en ville, notamment en imaginant des villes où tous les services publics et besoins quotidiens se situent dans un périmètre accessible à pied, permet également de limiter l'étalement urbain et la demande en transports.

## 3.4 ALIMENTATION - LA RÉDUCTION DES QUANTITÉS INDIVIDUELLES DE VIANDE N'EST PAS SUFFISANTE POUR STABILISER LA CONSOMMATION TOTALE

En France, si la consommation totale de viande poursuit son augmentation depuis les années 1980, la consommation individuelle, elle, baisse légèrement depuis la fin des années 1990. Quant à la quantité de nourriture gaspillée, elle demeure très élevée, avec des pratiques hétérogènes des différents acteurs – les données pour apprécier son évolution historique demeurant incomplètes.

### INDICATEURS SOBRIÉTÉ-ALIMENTATION

- Consommation de viande totale
- Consommation de viande par habitant
- Quantité de nourriture gaspillée par personne et par an

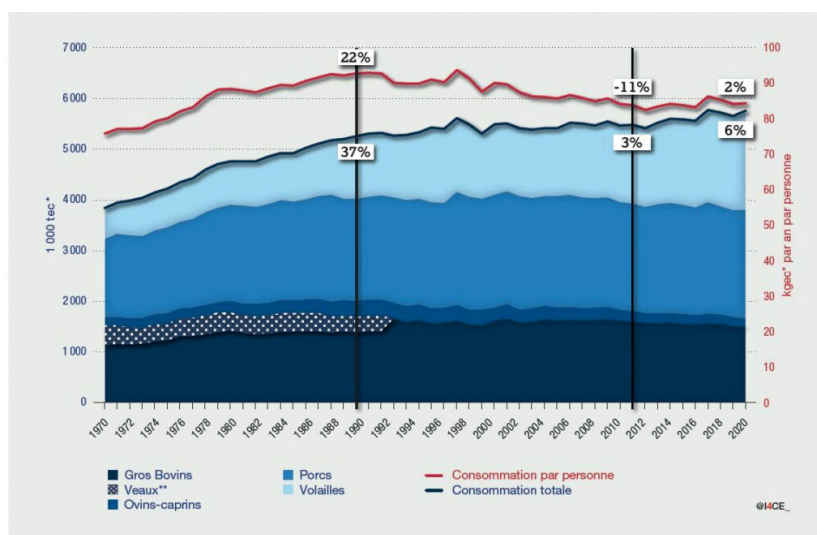
## CONSOMMATION DE VIANDE TOTALE ET PAR PERSONNE

Si la croissance démographique se poursuit (+16 %), la quantité de viande consommée par habitant diminue légèrement (-11 %) au cours des quarante dernières années. La consommation totale de viande reste en constante augmentation depuis les années 1980 et atteint 5,8 millions de tonnes équivalent carcasse (tec) en 2022.

La réduction de la consommation individuelle n'est pas assez importante pour réduire ou stabiliser la consommation totale de viande en France. La réduction de la quantité de protéines animales devrait diminuer d'environ 50 % d'ici à 2050 en France pour atteindre la neutralité carbone tout en satisfaisant les besoins nutritionnels, selon plusieurs scénarios.<sup>33</sup> Toutefois, la répartition des types de viandes consommées connaît une évolution positive : la viande de volaille augmente, tandis que les viandes ovine, bovine et porcine qui ont un plus fort impact carbone diminuent.

On observe que la fréquence avec laquelle les individus consomment de la viande est corrélée à l'âge et au niveau de vie des ménages.<sup>34</sup> 29 % des moins de 25 ans disent consommer de la viande au moins une fois par jour, contre moins de 13 % des 65 ans et plus. 24 % des ménages percevant moins

de 1 000 euros par mois font une consommation de viande quotidienne<sup>35</sup>. Le fait de limiter sa consommation de viande (à 2 fois par semaine, voire moins<sup>36</sup>) est vécu comme un choix par 78 % des individus concernés.



Source : FranceAgriMer (2022) Les marchés des produits laitiers, carnés et avicoles.

\* L'abréviation « ec » correspond à « équivalent carcasse ».

\*\* Les veaux sont séparés des gros bovins jusqu'en 1992.

Note de lecture : la consommation totale de viande a augmenté de 37 % entre 1970 et 1990, de 3 % entre 1990 et 2013, et de 6 % entre 2013 et 2020.

**Figure 15 : Évolution de la quantité totale et individuelle de viande disponible à la consommation en France depuis 1970, décomposition par type d'animaux. Source : FranceAgriMer (2022)**

<sup>33</sup> 50 % de réduction dans le scénario négaWatt 2022 ; dans l'étude 2024 conjointe du Réseau Action Climat et la Société Française de Nutrition (SFN) ; dans le scénario n°2 Coopération territoriale de l'étude de l'ADEME « Transition 2050 ». De 40 à 50 % dans le scénario « Futurs énergétiques 2050 » de RTE (2022).

<sup>34</sup> Baromètre ADEME Obsoco

<sup>35</sup> Contre 16 % parmi ceux dont le niveau de vie excède 2500 euros par mois et par unité de consommation.

## QUANTITÉ DE NOURRITURE GASPILLÉE PAR PERSONNE ET PAR AN

Le gaspillage alimentaire en France reste élevé : 4 millions de tonnes de déchets alimentaires (hors os et autres non comestibles-Eurostat) en 2022. Difficiles d'accès, les données spécifiques sur le gaspillage alimentaire avant 2020 ne permettent pas d'apprécier finement l'évolution historique.

Une étude de 2016 de l'ADEME évaluait le gaspillage alimentaire à 10 millions de tonnes par an (os et autres non

comestibles compris) sur l'ensemble de la chaîne de valeur.<sup>37</sup> Ces données se basent sur 512 entretiens quali-quantitatifs et 70 entretiens qualitatifs.

Un rapport du ministère de l'Agriculture évaluait le gaspillage à **8,8 millions de tonnes** sur l'ensemble de la chaîne de valeur pour l'année **2021, soit 131 kg par habitant par an**.<sup>38</sup>

### **Des cobénéfices évidents : allier réduction du gaspillage pour des économies financières et baisse de la consommation de viande pour des bienfaits santé**

Dans l'alimentation, une transition vers davantage de sobriété repose sur deux enjeux principaux : la diversification des apports de protéines au profit des protéines d'origine végétale et la réduction du gaspillage alimentaire.

Si l'âge et les revenus économiques sont des facteurs d'influence vis-à-vis des volontés à faire évoluer le régime alimentaire, les co-bénéfices d'une diversification des sources de protéines végétales et animales tels que les bénéfices pour la santé, et l'évolution de l'imaginaire collectif et surtout culturel autour de l'alimentation peuvent également jouer un rôle. **Le gaspillage alimentaire reste élevé et majoritaire chez les ménages (40 % de nourriture jetée encore comestible en France en 2022 par rapport au total des déchets alimentaires<sup>39</sup>). S'il apparaît plus difficile d'agir directement sur celui-ci, il est nécessaire de renforcer les campagnes d'éducation et sensibiliser aux surcoûts engendrés pour les ménages.**

<sup>36</sup> Périmètre qui inclut les personnes qui n'en consomment pas du tout

<sup>37</sup> Pertes et gaspillages alimentaires : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire (ademe.fr)

<sup>38</sup> Source : ministère de l'Agriculture. Pour les données 2021, ce sont principalement des enquêtes INSEE réalisées auprès d'un échantillon d'entreprises (secteurs de la transformation, du commerce et de la consommation hors domicile) et de la capitalisation de données issues d'études nationales (secteurs de la production primaire et des ménages).

<sup>39</sup> Infographie - Le gaspillage alimentaire | Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire



### 3.5 NUMÉRIQUE – L'AUGMENTATION DU NOMBRE D'APPAREILS NUMÉRIQUES, DE LEUR USAGE ET DE LEUR RENOUVELLEMENT

Dans le numérique, la tendance est à la croissance de nombre d'objets connectés et du temps passé sur les écrans ainsi qu'à l'acquisition d'appareils neufs plutôt que réparés ou reconditionnés.

Ces enjeux sont importants, tant pour les des usagers et consommateurs, dont le taux d'équipement en appareils numériques et l'utilisation augmente, que pour les producteurs, qui peuvent agir sur la durée de vie des équipements vendus et la publicité.

#### INDICATEURS SOBRIÉTÉ- NUMÉRIQUE

- Nombre d'objets connectés par personne
- Temps quotidien individuel sur les écrans
- Durée d'utilisation des téléphones mobiles

#### TEMPS QUOTIDIEN SUR LES ÉCRANS ET NOMBRE D'OBJETS CONNECTÉS

Au total, le nombre d'heures hebdomadaires passées devant les écrans a augmenté de 88 % entre 2012 et 2022, passant de 17 heures à 32 heures par semaine. Le nombre d'heures passées à regarder la télévision diminue depuis 2012, alors que le temps passé sur internet (19 heures en 2020) et à regarder des programmes audiovisuels sur internet progresse (38 heures en 2020).

#### Le nombre d'objets connectés augmente

En 2022, 40 % des personnes sont équipées d'au moins un objet connecté (hors téléphone) dans leur foyer, contre 33 % en 2010. La part de la population disposant d'appareils électroménagers connectés a quasiment quadruplé depuis 2019 (19 % en 2022). De même, 17 % de la population est équipée en systèmes domotiques en 2022, contre 5 % en 2019.<sup>40</sup>

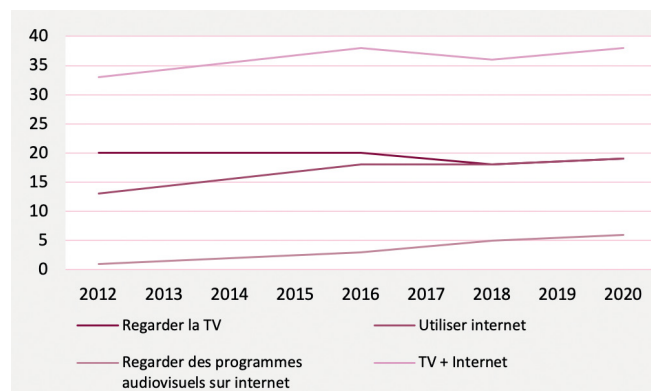


Figure 16 : Nombre d'heures quotidiennes par usage numérique.

Source : Baromètres du numérique (2021, 2022)

#### INDICATEURS DE DURÉE D'UTILISATION DES APPAREILS

Les ventes de téléphones mobiles se stabilisent en France entre 2020 et 2021, avec 21,3 millions de téléphones mobiles vendus (-1,9 % en un an)<sup>41</sup>. Environ 75 % des téléphones mobiles vendus en France sont des smartphones neufs.

En moyenne, hors imprévu, vols ou accidents, les Français disent renouveler leur téléphone portable tous les 3 à 4 ans.

Seulement 15 % des Français envisagent de renouveler leur téléphone portable moins souvent à l'avenir. L'allongement de la durée d'utilisation des appareils témoignent d'une tendance vers une consommation plus responsable.

#### La transition vers une sobriété numérique ne repose pas uniquement sur l'individu

La sobriété numérique se construit à l'échelle collective. Les usages numériques peuvent être pensés en termes de santé publique « puisqu'ils présentent des risques de conséquences sanitaires sur le développement de l'enfant, les performances scolaires et académiques, de surcharge informationnelle, etc. » Des recommandations de santé publique existent pour limiter l'exposition des enfants aux écrans<sup>42</sup>. À cet égard, la loi REEN<sup>43</sup> a créé une formation à la sobriété numérique pour les écoles et les universités.

<sup>40</sup>Source : CREDOC, baromètre du numérique

<sup>41</sup>ARCEP

<sup>42</sup><https://www.drogues.gouv.fr/les-ecrans-et-les-jeux-video>

<sup>43</sup>Loi pour réduire l'empreinte environnementale du numérique (REEN) 2021

# 3. INITIATIVES

Sensibiliser, fédérer les parties prenantes, donner des outils méthodologiques pour les politiques publiques locales et insuffler des nouvelles habitudes de consommation auprès des foyers, voici certains objectifs des initiatives de l'ADEME et d'autres acteurs français et européens pour mettre en œuvre concrètement la sobriété. Sans viser l'exhaustivité, sont présentées ici plusieurs initiatives de sobriété territoriale, initiatives d'accompagnement des ménages vers de nouveaux modes de vie ainsi que des initiatives en Europe.



## • La sobriété foncière et immobilière comme opportunité

La sobriété foncière et immobilière vise à réduire ou à éviter l'artificialisation des sols, à optimiser l'utilisation des espaces déjà artificialisés et/ou bâtis, en limitant au maximum la consommation des ressources « sols », « matières », et « énergie » durant tout le cycle de vie du projet dans le domaine de l'aménagement, de la construction et de la gestion immobilière. C'est en ce sens que l'ADEME a publié un avis le 9 janvier 2025, [« La sobriété foncière pour atteindre le ZAN, un atout pour nos territoires »](#), en y présentant la réglementation ZAN comme une réelle opportunité qui concilie le développement économique et l'amélioration du cadre de vie des habitants, tout en limitant fortement l'artificialisation des sols. Cette publication fait suite à une forte activité sur cette thématique de la part de l'agence, dont les travaux sont disponibles sur le site [« Expérimentations Urbaines »](#) ainsi que celui des [« Trophées de la sobriété foncière et immobilière »](#) lancé en fin d'année 2024.

## • A pied d'œuvre : les bienfaits de la marche

Inverser les tendances du « tout voiture » et créer des espaces plus sobres et apaisés, c'est possible en encourageant la marche dans nos territoires : une vidéo met en avant les co-bénéfices de la marche (santé, qualité de l'air, sécurité, bruit, convivialité, inclusivité, attractivité du territoire, etc.).

Celle-ci résulte du [guide ADEME « A pied d'œuvre »](#) qui invite à repenser en profondeur les mécanismes d'aménagement en remplaçant les piétons au centre des préoccupations des politiques publiques.

Lien vers les spots vidéo : [Les co-bénéfices de la marche, L'efficacité de la marche, L'attractivité de la marche](#)

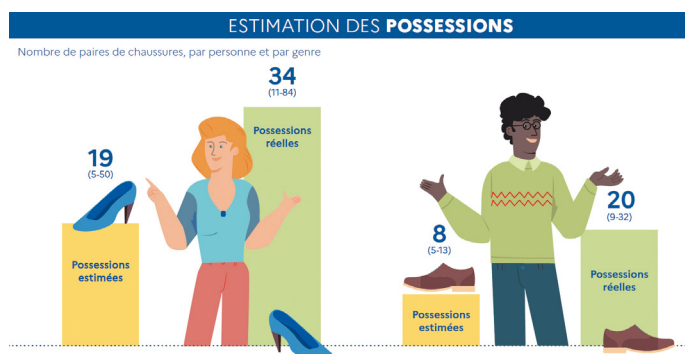


## • L'opération « Osez changer - Mieux consommer et vivre plus léger »

une expérimentation au plus près des foyers pour accompagner vers le « moins mais mieux » (2021-2024)

L'opération « Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger » visait à accompagner 21 foyers « témoins » pour répertorier, trier et désencombrer leur logement et s'engager vers une consommation plus responsable et plus sobre. 18 mois après l'opération, les foyers ont conservé des pratiques de sobriété et de consommation plus responsable. Pour se lancer concrètement dans une démarche, des guides sont disponibles pour les citoyens, les professionnels de l'organisation et les collectivités.

Pour aller plus loin : [Osez changer : guide pour une opération locale - La librairie ADEME](#)



## • Défi Toit, une démarche territoriale de sobriété (2021-2023)

Le Défi Toit est un outil qui permet la mise en place d'une démarche de sobriété territoriale initiée par l'ADEME et le CPIE Vallée de l'Orne. C'est un outil qui permet de mobiliser les agents, les élus et les habitants, de former des ambassadeurs, de communiquer sur l'éco-exemplarité de la collectivité, etc. L'initiative intègre l'ensemble des gestes de la vie quotidienne à travers 4 thématiques (se loger, se déplacer, se nourrir, consommer) et s'appuie sur les théories de la psychologie sociale. Les retours montrent que, sur tous les territoires mobilisés, un noyau d'ambassadeurs est créé et s'engage pour y maintenir la dynamique de sobriété. Cette réussite est liée à la méthodologie du projet qui demande un réel investissement de la collectivité, avec le passage en délibération de son engagement, l'intégration de foyers d'agents et d'élus dans la démarche, mais aussi une mise en avant des actions de la collectivité grâce au programme du défi (ateliers et visites).

Crédits texte : rapport Défi Toit

Pour aller plus loin : [Défi Toit, une expérimentation pour une démarche territoriale de sobriété - L'Agence normande de la biodiversité et du développement durable](#)

## • Guide méthodologique : Impulser une politique de sobriété sur mon territoire : méthodes, exemples et outils pour les collectivités locales (ADEME, novembre 2023)

Ce guide méthodologique aide les collectivités dans la mise en œuvre d'une démarche territoriale de sobriété. Il propose des outils opérationnels pour passer à l'action (méthode, grilles de classification, fiches de retours d'expériences, etc.).

Cet outil répond à de nombreuses questions opérationnelles : Qu'est-ce que la sobriété ? En quoi est-elle indispensable ? Comment réaliser un état des lieux de la sobriété dans les politiques publiques de la collectivité ? Comment élaborer des actions de sobriété ? Quelle est la place de la mise en récit ?

Ce guide est également disponible en anglais.



## • Retours d'expériences de territoires et dynamiques locales

Des retours d'expérience de territoires sont également disponibles sous forme de

podcast avec « Sobriété matérielle : les collectivités prennent la parole » (<https://epargnonsnosressources.gouv.fr/collectivites/actualites/temoignages-collectivites/>)

Bourgogne Franche Comté : vidéo qu'est-ce que c'est la sobriété pour mon territoire ?

Brochure des territoires riches de leur sobriété

Normandie : Démarches de sobriété des collectivités normandes

En savoir plus : <https://economie-circulaire.ademe.fr/sobriete-collectivites>

## • Formation « S'engager dans une politique territoriale de sobriété »

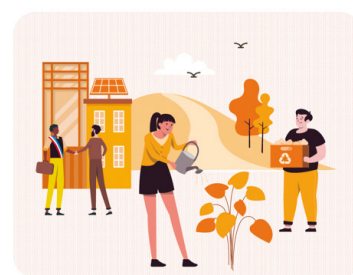
Cette formation en ligne et gratuite de 2h s'adresse aux élus et services. Tout d'abord elle propose d'éclairer la notion de sobriété. Ensuite elle invite à réfléchir aux compétences et modes de gouvernance nécessaires : comment organiser la collectivité pour intégrer la sobriété dans les projets, et quels leviers mobiliser. Enfin des retours d'expérience issus d'actions concrètes permettent d'identifier des pistes et projets adaptés sur son propre territoire

Cette formation est programmée selon les demandes au sein des régions.



### Formation

#### S'engager dans une politique territoriale de sobriété



## • La campagne de publicité « posons nous les bonnes questions avant d'acheter » : vers un récit positif de déconsommation choisie ?

En 2023 et en 2024, pendant la période du Black Friday<sup>56</sup>, l'ADEME a lancé une nouvelle campagne de communication avec la diffusion de quatre spots TV mettant en scène un « vendeur » atypique qui interpelle des clients sur leur juste besoin et les incite à se poser les bonnes questions avant d'acheter : est-il judicieux d'acheter ce vêtement premier prix ? Pourquoi remplacer cette machine à laver qui pourrait être facilement réparée ? Ne vaut-il pas mieux emprunter ou louer une ponceuse qui va servir une fois ? Pourquoi acheter un smartphone neuf quand il existe des modèles reconditionnés aussi performants, garantis et moins chers ?

Ce volet de la campagne s'adresse également aux professionnels. L'idée est d'interpeller les entreprises sur leur modèle économique et de faciliter leur engagement dans des démarches de transformation comme l'écoconception et l'économie de la fonctionnalité et de la coopération.

Pour les collectivités, il s'agit de mettre en valeur des actions de sobriété déjà mises en place, afin d'encourager la structuration de politiques plus ambitieuses, le développement de modes de production et de consommation plus sobres et plus durables tant au niveau individuel que collectif.

Pour aller plus loin sur la sobriété matérielle : Epargnons nos ressources - ADEME (particuliers, entreprises et collectivités)





### • La lettre des sobriétés

La lettre des sobriétés, publiée trimestriellement par l'ADEME, propose une veille thématique sur les différentes facettes de la sobriété par la sélection d'articles, d'outils, de rapports de retours d'expériences ou d'événements. Chaque édition fait un zoom sur une thématique ou une cible et propose des ressources expertes pour aller plus loin. D'un niveau initié à expert, les articles relayés permettent de suivre l'actualité de la sobriété en France et à l'international et d'inspirer les lecteurs pour impulser des mesures de sobriété.

Lien d'inscription : <https://cloud.contact.ademe.fr/formulaire-nl-generique?nl=Sobrietes>



### • L'Appel à commons sobriété et résilience des territoires de l'ADEME (2023-2024), un appel international pour la sobriété

L'Appel à commons sobriété et résilience des territoires est une campagne publique lancée par l'ADEME en 2023, visant à rassembler tous les acteurs volontaires pour produire des ressources ouvertes – les commons – contribuant fortement aux enjeux d'atténuation et d'adaptation aux changements climatiques. Cet appel à commons s'adresse à tous les acteurs francophones à l'international.

Pour aller plus loin et en savoir plus sur l'aide : [Sobriété et Résilience des Territoires | Agir pour la transition écologique](#)

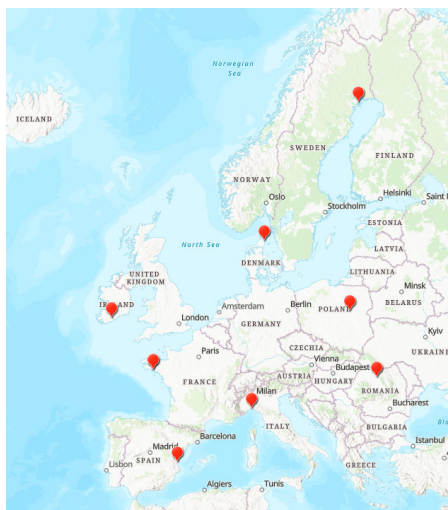
### • Numérique & environnement : entre opportunités et nécessaire sobriété

Le 9 janvier 2025, l'ADEME a lancé [sa campagne](#) « Soyons malins, reprenons la main » pour sensibiliser aux impacts du numérique et proposer des solutions pour les réduire. Celle-ci a pris la forme d'une série de spots invitant à questionner nos habitudes et à reprendre la main sur nos usages. Raisonner son usage de l'IA, diminuer son temps d'exposition aux écrans, trier et supprimer les photos et vidéos inutiles, soit trois gestes simples et forts mis en lumière pour agir en faveur d'un numérique plus responsable. Dans le même temps, l'agence publiait son avis « [Numérique & environnement : entre opportunités et nécessaire sobriété](#) » présentant les dernières évaluations environnementales qui mettent en exergue le rôle des datacenters mieux évalués. L'avis avance que si le numérique a été longtemps perçu comme intrinsèquement vertueux car synonyme de dématérialisation, la prise de conscience de la matérialité du numérique (ressources, eau, réseaux, etc.) reste très récente et peu partagée à l'international.



### • Verdir l'économie et la société de façon solidaire et démocratique : l'ambitieuse trajectoire de la transition juste

Il y a beaucoup plus à perdre qu'à gagner à l'inaction climatique en France et dans le monde. Et pour garantir la transition et bénéficier d'une transition juste malgré les turbulences et les difficultés impliquent de répondre à l'urgence climatique en accompagnant les perdants des activités « brunes » et en multipliant les gagnants des activités « vertes », tout en prenant en compte les populations, activités et territoires vulnérables sans oublier de décider le tout de la façon la plus collective possible. Ces trois impératifs, décrits dans [l'AVIS ADEME « Transition juste »](#) publié en avril 2024, font l'objet de nombreux travaux menés par l'agence. Pour éviter de générer des situations intolérables et des oppositions, il faut, a minima, s'assurer que les actions de transition mises en œuvre soient attentives à leurs effets sur l'emploi, les outils de production, la précarité, les discriminations, les inégalités ou le déclassement de certaines catégories de la population. Les perdants de la transition doivent être accompagnés, sachant que les gains (emplois, revenu, résilience, souveraineté, compétitivité, cohésion sociale, etc.) sont potentiellement plus nombreux à terme.



### • Le projet européen **FEEL** porté par Energy Cities (2023-2026) – développer des villes frugales en Europe ?

Le réseau de ville Energy Cities porte le projet FEEL (Frugal cities through Energy Efficiency and Low-tech communities) qui vise à tester et développer des approches de sobriété et de coopération dans 8 villes et régions européennes. Les partenaires appliquent des principes de frugalité dans des projets de rénovation de logements anciens, de protection de la biodiversité, de développement des services publics en impliquant leurs communautés. Ils coopèrent autour de deux défis : (1) Développer l'approche frugale : solutions ultra-simples, suffisance et engagement communautaire et (2) Transition vers le modèle économique de la ville frugale, acceptation et adoption par le public.

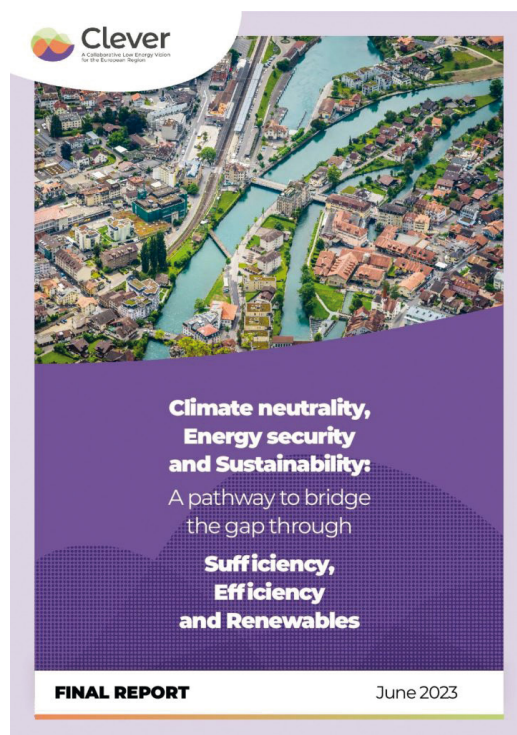
Pour aller plus loin : [FEEL - Frugal cities through Energy Efficiency and Low-tech communities | Interreg Europe](#)

### • Le scénario européen **CLEVER** (2023) – une trajectoire possible pour combler l'écart entre la neutralité carbone, la sécurité énergétique et la durabilité grâce à la sobriété énergétique, l'efficacité et les énergies renouvelables ?

Les travaux de prospective intégrant la sobriété dépassent également les frontières de la France, à l'instar du scénario de décarbonisation européen **CLEVER** (une Vision Collaborative pour une Europe à Basse Consommation Énergétique) développé par 26 partenaires académiques et ONG européens, centralisé par négaWatt. Les résultats de ce travail sont parus en 2024 dans la revue [Nature Communications](#). L'approche de la sobriété adoptée dans le cadre de CLEVER repose sur la définition de corridors nationaux de consommation à l'horizon 2050, basés sur une construction ascendante (bottom-up) et une prise en compte approfondie des spécificités nationales.

Ces corridors sont délimités par deux seuils de consommation vers lesquels les trajectoires nationales convergent dans leur vision de 2050 :

- Un seuil inférieur, fondé sur le concept de « niveau de vie décent », tel que défini par plusieurs études
- Un seuil supérieur, représentant un niveau de services compatible avec un scénario de réchauffement climatique limité à 1,5 °C

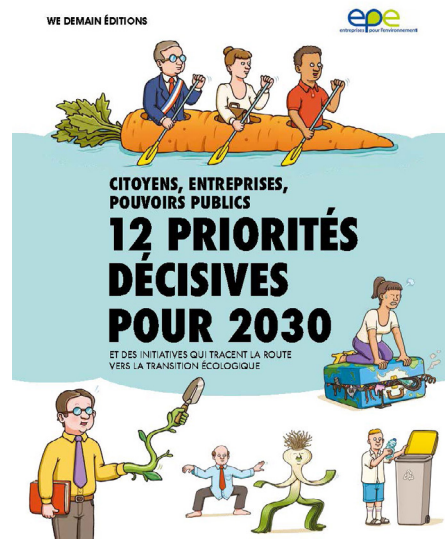


## • Entreprise pour l'environnement (EpE) – étude « 12 priorités décisives pour 2030 » supplément de WE Demain (2024)

En décembre 2023, EpE a publié les résultats l'étude « Étape 2030 pour la transition écologique », qui proposait un nouveau narratif de la transition, celui d'une transformation prenant en compte les interdépendances entre les enjeux climatiques, de biodiversité, d'eau, de ressources naturelles, mais aussi de transition des emplois, de prospérité économique et de résilience sociale.

L'étude a notamment identifié douze priorités pour se mettre d'ici 2030 sur une trajectoire crédible de transition écologique. Si certaines impliquent de véritables ruptures de modèle ou de rythme de transformation, elles n'en sont pas moins atteignables. C'est pourquoi, un an après, ce supplément préparé en collaboration avec We Demain donne des illustrations concrètes, au sein de grandes entreprises, de PME, de collectivités, de l'administration, du monde associatif, etc.

Pour aller plus loin : la sobriété, nouveau moteur de la transformation des entreprises.



## • La boussole de la résilience du Cerema (2020) : un cadre d'action pour aider les acteurs territoriaux

La boussole de la résilience du Cerema constitue un cadre de réflexion et d'action ayant vocation à aider les acteurs du territoire (entreprises, acteurs locaux – ville, intercommunalité, quartier, département, région – habitants, etc.), à renforcer leur résilience pour mieux anticiper, agir, rebondir, se transformer dans le temps et in fine, réduire leurs vulnérabilités. La boussole propose un cadre d'action, organisé en six principes, dont la sobriété, déclinés en dix-huit leviers. Le principe de sobriété détaille des leviers d'actions liés au respect des limites planétaires et propose des exemples concrets (Guide résilience alimentaire de l'association « Les greniers de l'abondance », réaménagement frugal et qualitatif de la place Dormoy à Bordeaux).

Pour aller plus loin, consultez le MOOC « Villes et territoires durables. Méthodes et outils pour passer à l'action » du CNFPT



## Le « Réseau Sobriété » de Virage Énergie et du CLER - fédérer et monter en compétence entre acteurs de terrains

Virage Énergie et le Réseau CLER coaniment, avec le soutien de l'ADEME, le Réseau Sobriété regroupant plus de 260 acteurs issus des collectivités territoriales, des institutions parapubliques, du monde associatif et universitaire. Il a pour objectif de fédérer les acteurs pour mieux intégrer la sobriété dans la transition écologique et énergétique. L'enjeu est de renforcer la place de la sobriété dans les politiques publiques, d'en faire un sujet d'échange professionnel, et de favoriser la montée en compétences collective.

Le réseau est ouvert gratuitement sur inscription : [sobriete@cler.org](mailto:sobriete@cler.org). L'ensemble des ressources diffusées et produites dans le cadre du Réseau Sobriété sont disponibles en ligne via le Centre de Ressources du CLER. Le CLER et Virage Energie ont notamment publié des fiches de bonnes pratiques sur la sobriété.

Pour aller plus loin, découvrez l'outil d'animation d'atelier participatif « Virage Sobriété » développé par Virage Energie pour s'acculturer à la notion de sobriété en découvrant les politiques publiques de sobriété actionnables à l'échelle locale.





## Partie 4 : retours d'expériences

1. <b>Grand Poitiers</b> , pilote de la sobriété foncière.....	37
2. <b>Maremne Adour Côte Sud</b> : piloter la sobriété numérique.....	39
3. <b>Autonomia 64</b> : quand l'économie de la fonctionnalité révolutionne l'accès ..... aux aides techniques pour les seniors	40
4. <b>Citiz</b> : l'autopartage en levier de sobriété pour les mobilités urbaines.....	41
5. <b>Normandie</b> : des tarifs préférentiels pour des transports plus sobres.....	42
6. <b>Lorient Agglomération</b> : la sobriété en fil conducteur des politiques publiques.....	43
7. <b>Muttersholtz</b> : de nouveaux logements via une démarche de sobriété foncière .....	44
8. <b>Grenoble</b> , pionnière de la sobriété publicitaire.....	46
9. <b>Sitcom Côte Sud des Landes</b> : sensibiliser à la « sobriété heureuse » .....	47
10. <b>Mouans-Sartoux</b> : une régie agricole municipale..... au service de la sobriété alimentaire	49
11. <b>Murphy</b> réinvente la réparation .....	50

# 1. GRAND POITIERS, PILOTE DE LA SOBRIÉTÉ FONCIÈRE

Construire sans grignoter les espaces naturels ? C'est le défi que s'est lancé la communauté urbaine du Grand Poitiers. Visant le « zéro artificialisation nette », ce territoire pilote de sobriété foncière (TPSF) a mené une expérimentation audacieuse sur quatre zones représentatives de la diversité des enjeux. A l'œuvre, une ambition : penser un urbanisme qui concilie développement et préservation de l'environnement.

Rassemblant 200 000 habitants, dont 93 000 à Poitiers, la communauté du Grand Poitiers est parfois qualifiée de « petite France ». Comprendre : une capitale entourée d'un territoire rural où 60 % des espaces sont agricoles, naturels ou forestiers. Un territoire contrasté donc, qui fait logiquement face à des enjeux complexes de logement, de commerce comme de mobilité.

En 2020, avant même l'adoption de la loi sur le Zéro Artificialisation Nette (ZAN), Grand Poitiers fait le choix de s'engager à réduire de 50% sa consommation foncière d'ici 2031 dans son Plan Local d'Urbanisme intercommunal (PLUi) qui concerne 40 communes. L'agglomération obtient l'année suivante le label « Territoire pilote de sobriété foncière » de l'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT), figurant parmi les sept premières collectivités sélectionnées pour expérimenter de nouvelles approches.

## L'atlas des fonciers invisibles

Si d'autres territoires concentrent leurs efforts sur un site unique, les élus du Grand Poitiers décident de penser global. D'où le choix de cibler quatre zones tests hétéroclites : une zone commerciale en déclin, un quartier historique vétuste au bord de la Vienne, une friche urbaine et un secteur pavillonnaire.

Entre 2021 et 2023, chaque site fait l'objet d'un diagnostic complet (paysage, urbanisme, habitat, propriété foncière)

via une approche résolument collective. Élus, urbanistes, habitants et promoteurs participent ainsi à une série de conférences, auditions et réunions publiques, mais également à des formats plus originaux tels que des Serious Games pour imaginer les possibles.

Le fruit de ces échanges ? La production d'un « Atlas du foncier invisible ». Un document de 36 pages qui révèle, avec des solutions visuelles, le potentiel caché du territoire, intégrant une mobilité repensée et la mise en avant de la nature en ville. Trois stratégies émergent : réinvestir les bâtiments vides, optimiser l'usage des espaces sous-occupés et valoriser les terrains délaissés. Sur la friche de Lusignan (7 000 m<sup>2</sup>) par exemple, le diagnostic dévoile un potentiel de 20 nouveaux logements, sans bétonner de mètre carré supplémentaire.

Présentées fin 2023, ces scénarios bousculent les pratiques des aménageurs traditionnels. Ils attirent l'attention des professionnels comme des habitants, alors que l'Établissement Public Foncier (EPF) de Nouvelle-Aquitaine lance plusieurs études pour transformer des zones commerciales en suivant les recommandations. Loin d'être un frein, la contrainte du ZAN se révèle ainsi un moteur d'innovation. A la clé, la possibilité d'aménager le territoire, de créer logements, services et commerces, mais différemment.

**Pour en savoir plus : l'Atlas du foncier invisible**  
([nextcloud.grandpoitiers.fr/s/YLXQyKA5tybsDYW](https://nextcloud.grandpoitiers.fr/s/YLXQyKA5tybsDYW))

### CHIFFRES CLÉS

- 40 communes**  
concernées par le futur PLUi
- 50% de réduction**  
de la consommation foncière visée à l'horizon 2031
- 4 zones représentatives**  
étudiées dans le cadre du TPSF
- 7 collectivités pilotes**  
sélectionnées par l'ANCT en 2021

« L'urbanisme des Trente glorieuses est révolu. Il est temps d'inventer celui du XXI<sup>e</sup> siècle. Plus sobre, de prime abord plus complexe, mais possible à condition de faire un effort de réflexion, en impliquant tous les acteurs du territoire : habitants, promoteurs immobiliers, architectes, collectivités. »

**Aloïs Gaborit,**  
Vice-président Sobriété, transition énergétique, urbanisme, habitat et foncier de Grand Poitiers

## 2. MAREMNE ADOUR COTE SUD : QUAND LA DSIN PILOTE LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

Sur un territoire engagé de longue date dans la transition écologique, la Direction des Systèmes d'information et du numérique (DSIN) de la communauté de communes Maremne Adour Côte Sud (MACS), dans les Landes, développe depuis 2019 une approche pragmatique et systémique de numérique responsable. La méthode : former l'ensemble des équipes pour porter cette dimension dans tous les projets, des marchés publics à la gestion des parcs informatiques.

En finir avec le gaspillage numérique. Voilà l'ambition, en 2019, de la DSIN de la communauté de communes de MACS. Elle décide de s'attaquer à ce qui est alors une lacune de la politique environnementale d'un territoire par ailleurs engagé pour la nature. Signataire de la charte régionale « Néo Terra » et labellisée « Territoire à Énergie Positive », MACS, comme la plupart des collectivités, n'a alors pas de réflexion environnementale structurée sur le numérique. Un angle mort à corriger pour ce réseau de 23 communes qui gère 5500 utilisateurs répartis sur 220 sites géographiques.

La stratégie ? Commencer par former six collaborateurs pendant quatre jours aux enjeux du numérique responsable avec le collectif Green IT. Un investissement initial modeste mais décisif. Aujourd'hui, ce sont 19 personnes qui portent cette transformation au quotidien, en complément de l'action du service environnement. Particularité qui fait la force du dispositif : c'est la DSIN elle-même qui pilote ce changement, combinant expertise technique et vision écologique.

### Décloisonner pour mieux transformer

Exit l'approche en silos, c'est un « numérique utile » qui est promu : au bon endroit, au bon moment, pour les bonnes raisons. Une matrice de pilotage est ainsi mobilisée pour intégrer la dimension environnementale à chaque projet. Une méthodologie qui transforme en profondeur la culture numérique du territoire.

Le choix d'éteindre le WiFi chaque week-end est à cet égard une bonne illustration : un même geste assure économies d'énergie et sécurité informatique. Pour réduire la consommation de papier, la simple mention sur les appareils de l'impact environnemental de chaque impression contribue à diminuer de 28% les volumes en quatre ans. Plus largement, une dynamique vertueuse est à l'œuvre chez les agents utilisateurs, désormais conscients de l'impact de leurs pratiques – plusieurs rapportent même spontanément leur second écran après avoir été sensibilisé à l'empreinte carbone.

Parallèlement, plusieurs mesures complémentaires sont prises : allongement de la durée de vie du matériel (jusqu'à sept ans pour les ordinateurs, quatre ans pour les smartphones), reconditionnement en circuit court (à moins de 20 km), démontage par la DSIN des appareils usagés en vue des futures réparations, partenariat avec Emmaüs Connect.

### Une démarche autofinancée

Pour le financement, le principe est que chaque économie réalisée permet d'investir dans l'action suivante, créant ainsi un modèle qui fonctionne à budget constant – l'approche a permis progressivement de convaincre l'ensemble des utilisateurs (agents, élus, etc.) initialement perplexes. Ainsi, si le premier calcul d'impact a nécessité huit mois de travail, l'intégration dans les processus a permis de réduire ce temps à trois semaines. Et après six ans, les résultats sont significatifs (voir ci-contre).

#### CHIFFRES CLÉS

- 30% de réduction**  
de l'impact environnemental
- 21% de matériel**  
reconditionné
- 32% de réduction**  
des volumes d'impression
- 11% de baisse**  
du taux d'équipements

« Le numérique responsable doit être une démarche systémique et globale avec une prise de risque mesurée. Nous appliquons cette méthode à nos actions en cochant, à chaque fois, le plus de cases possibles sur notre tableau de marche, établis à partir des besoins réels et non pas des dernières innovations à adopter. »

**Fabien Zaccari,**  
Directeur des systèmes d'information  
et du numérique de MACS



# 3. AUTONOMIA 64 : QUAND L'ÉCONOMIE DE LA FONCTIONNALITÉ RÉVOLUTIONNE L'ACCÈS AUX AIDES TECHNIQUES POUR LES SENIORS

En créant un système de mutualisation et de réemploi des aides techniques pour les personnes âgées, l'association Autonomia 64, dans les Pyrénées-Atlantiques, propose un modèle vertueux qui allonge significativement la durée de vie des équipements. Une illustration de la manière dont l'économie de la fonctionnalité peut conjuguer bénéfices environnementaux et économiques.

L'usage actuel des aides techniques médicales – soit le matériel pour la sécurisation, la mobilité ou le maintien de l'autonomie des personnes âgées – génère aujourd'hui un gaspillage considérable. La logique de possession individuelle génère des achats coûteux d'équipements à usage temporaire, dont la fin de vie est rarement maîtrisée. Dans le même temps, comme l'a souligné en 2020 le rapport Denormandie-Chevalier, un quart du matériel remboursé par la CPAM s'avère inadapté faute d'évaluation préalable par un ergothérapeute. Entre 15 et 20% des équipements demeurent inutilisés malgré leur pertinence, simplement par manque d'accompagnement.

Créée en avril 2021, Autonomia 64 se veut une réponse à ces écueils. Pensée dans une logique d'usage plutôt que de possession, l'association se charge d'acquérir le matériel approprié et de le mettre gratuitement à disposition des usagers, sans limitation de durée. Une fois l'équipement devenu inutile, celui-ci est récupéré, reconditionné si nécessaire dans l'atelier de l'association, puis redistribué à de nouveaux bénéficiaires. Autre spécificité : parmi ses cinq salariés de la structure, on compte trois ergothérapeutes qui se déplacent au domicile des bénéficiaires pour évaluer leurs besoins et garantir la pertinence de l'équipement fourni.

## Un modèle circulaire alliant sobriété et inclusion sociale

L'association accompagne ainsi quelque 1 800 usagers, en mettant à leur disposition près de 10 000 produits. Le temps d'usage moyen par bénéficiaire est de huit mois, et certains équipements en sont déjà à leur sixième ou septième cycle d'utilisation.

Opérationnel depuis 2022, le dispositif expérimental est soutenu par le département des Pyrénées-Atlantiques via la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à hauteur de 300 000 euros annuels. La région Nouvelle-Aquitaine a, quant à elle, financé l'acquisition des stocks initiaux. Signataire d'un contrat pluriannuel d'objectifs et de moyens avec le département pour 2024-2026, l'association travaille désormais avec plus de 90 structures médico-sociales représentant un total de 300 professionnels capables de détecter les besoins d'intervention.

En favorisant le conseil et l'expertise des ergothérapeutes ainsi que la durabilité, la réparabilité et le réemploi, Autonomia 64 démontre qu'un autre rapport aux objets est possible, même dans un secteur aussi sensible que celui de la santé et de l'autonomie. L'argent investi permet de servir plusieurs usagers successifs avec le même équipement, démultipliant ainsi l'efficacité de chaque euro dépensé, tout en réduisant l'empreinte carbone et matières du secteur. Aujourd'hui, l'association s'attache à faire valider l'impact socio-économique positif de son activité par un cabinet indépendant, avec l'ambition de déployer le modèle dans d'autres départements.





## CHIFFRES CLÉS

### 7 cycles d'utilisation

en moyen par équipements

### 10 000 produits

mis à disposition par Autonomia 64,  
évitant autant d'achats supplémentaires

### 80 % réduction

potentielle des déchets grâce au modèle de  
réemploi systématique

« Contrairement aux modèles traditionnels basés sur l'obsolescence, nous développons une approche où la durabilité et le réemploi sont centraux. L'économie de la fonctionnalité nous permet d'optimiser l'usage des ressources tout en réalisant des économies d'échelle significatives : c'est la preuve qu'écologie et économie peuvent aller de pair. »

**Julie Larrouy,**  
Directrice d'Autonomia 64

# 4. CITIZ : L'AUTOPARTAGE EN LEVIER DE SOBRIÉTÉ POUR LES MOBILITÉS URBAINES

Plus de 100 000 personnes, dans 170 villes françaises, utilisent en 2025 le réseau d'autopartage Citiz. Avec à la clé pour les usagers des changements de fond : suite à leur inscription, 70% des clients se séparent de leur voiture, au bénéfice des transports en commun, du vélo et de la marche.

Créé dans les années 2000 à partir de différentes initiatives citoyennes sur le territoire, Citiz fédère en 2025 quinze opérateurs locaux. Neuf d'entre eux sont structurés en Sociétés Coopératives d'Intérêt Collectif (SCIC), avec un capital détenu par les clients, les salariés et des partenaires publics et privés. Point à noter : à la différence de l'ancien Autolib parisien, Citiz fonctionne à 90% par un système de « boucle ». Autrement dit, les voitures sont disponibles dans des stations fixes où elles doivent être ramenées après utilisation. Plus viable économiquement que le free-floating, ce modèle garantit aux utilisateurs la disponibilité des véhicules réservés et se révèle ainsi plus efficace pour atteindre l'objectif affiché par Citiz : la démotorisation des ménages urbains.

## Des impacts mesurables sur les habitudes de mobilité

Car l'un des grands enjeux de l'autopartage est la disponibilité des véhicules. Chez Citiz, la densité du maillage varie selon les territoires : une voiture tous les 250 mètres dans les centres-villes denses comme Strasbourg, Grenoble, Lyon ou Lille, et un positionnement plus stratégique dans les villes moyennes. Le parc automobile est, quant à lui, composé à 48% de citadines, 20% de petites voitures, 15% de grandes berlines, le reste étant des véhicules utilitaires, minibus et modèles électriques.

En pratique, la durée moyenne d'une location est de 7 heures, la durée médiane de 3h30, pour une distance de 55 kilomètres. L'autopartage est ainsi utilisé pour des trajets intermédiaires, complémentaires aux transports en commun, à la marche et au vélo. Les principaux motifs pour lesquels les particuliers (75% des utilisateurs) recourent au service ? Une visite à un proche, des loisirs de week-end ou un départ en vacances. Mais l'usage privilégié, et le motif de nombreuses premières réservations, reste la réalisation de courses volumineuses. Sur ce point, une pratique vertueuse de « regroupement des trajets » est observée chez les utilisateurs réguliers – soit par exemple, un samedi après-midi entièrement consacré à faire des courses dans plusieurs grandes enseignes commerciales périphériques. Autre observation faite par le réseau : une meilleure prise de conscience du coût financier des déplacements automobiles (le tarif dépensé pour une location de 3 heures par exemple), qui a pour effet de modifier les comportements de mobilité. On observe chez les utilisateurs du service une baisse de 25% de fréquentation des zones commerciales périphériques au profit des commerces de proximité. Soit une transformation des habitudes de consommation constitue un effet indirect mais majeur de l'autopartage sur la sobriété globale des territoires.

### CHIFFRES CLÉS

#### 25% de baisse de fréquentation

des zones commerciales périphériques au profit des commerces de proximité

#### 40% de réduction des kilomètres parcourus

en voiture par les adhérents après leur inscription

#### 2700 voitures

partagées au sein du réseau



« L'expérience montre que nos utilisateurs ont tendance à ne pas se tourner prioritairement pour l'autopartage pour des trajets courts. Sont privilégiés les trajets intermédiaires, généralement un peu plus longs que ceux que l'on peut faire en transport en commun. Complémentaire, le service favorise ainsi le report modal ».

**Jean-François Virot-Daub,**  
Porte-parole du réseau, directeur  
de Citiz grand est

Source : chiffres internes Citiz



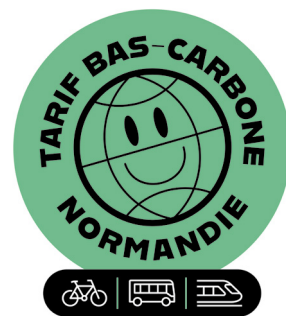
# 5. NORMANDIE : DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR DES TRANSPORTS PLUS SOBRES

L'une des clés de la réussite de toute démarche de sobriété réside dans l'articulation des échelles collective et individuelle. Cette approche est justement au cœur d'un partenariat inédit entre la Région Normandie et une centaine de sites de tourisme : la création d'un tarif préférentiel pour les visiteurs utilisant un mode de transport bas carbone.

Tandis que 69 % des émissions du tourisme sont liées au transport en France, les visiteurs de la Normandie plébiscitent la voiture. Face à ces deux constats, Normandie Tourisme décide en 2021 de s'attaquer à un enjeu clé du tourisme responsable : les mobilités touristiques durables. Une initiative du centre Juno-Beach pour promouvoir la sobriété attire alors l'attention des équipes : l'instauration d'un tarif bas-carbone pour encourager ses visiteurs à venir en train, en bus ou à vélo.

Convaincu par l'initiative, Normandie Tourisme, avec le soutien de la Région Normandie et de l'ADEME et des réseaux de mobilité locaux (Nomad Car et SNCF Nomad Train), met en place le dispositif à l'échelle régionale à partir de 2024. Concrètement, les visiteurs qui se rendent en train, car, bus ou vélo dans un site de visite bénéficient d'une réduction de 10 % minimum (et jusqu'à 60 %) sur le plein tarif. Parmi les 85 sites engagés : un tiers de lieux de visite (distilleries, zoo, châteaux, etc.), 25 % des musées, 20% des prestataires d'activités (bases de loisirs, loueurs de kayak, etc.), 20% des offices du tourisme (réduction sur visites guidées), 5% des loueurs de vélos et même quelques événements. En contrepartie, les sites bénéficient d'un

kit de communication (vidéo, vitrophanies, affiches et bannières web en français et anglais), tandis que l'opération est relayée par Nomad Car et SNCF Nomad Train dans les transports, sur les sites d'achats et les réseaux sociaux. Le résultat ? En plus de pousser à l'usage de transports plus propres, cette incitation à la sobriété encourage les sites et les prestataires d'activité à s'engager dans une démarche de tourisme responsable. Avec d'autres bénéfices indirects : l'identification de difficultés de desserte touchant certains sites touristiques, ouvrant la possibilité de mettre en place des solutions de transport complémentaires. Soit de premiers succès qui ont décidé Normandie Tourisme à pérenniser l'opération.



## CHIFFRES CLÉS

**95 sites**

participant à l'initiative

**1000 billets tarif bas-carbone**

vendus par les sites

« L'opération suscite un large intérêt. Une vingtaine de retombées Presse au niveau national, des sollicitations d'institutions, de villes étrangères... Notre ambition était de faire rayonner la démarche en Normandie, mais aussi que d'autres destinations s'en emparent. »

**Émilie Ursule,**

Chargée de mission mobilités touristiques

Pour en savoir plus : [www.normandie-tarif-bas-carbone.fr](http://www.normandie-tarif-bas-carbone.fr)

<sup>1</sup> <https://www.ademe.fr/presse/communique-national/journee-mondiale-du-tourisme-bilan-des-emissions-de-ges-du-secteur-du-tourisme-en-france/>

<sup>2</sup> <https://www.scet.fr/nos-cas-d-etudes/evaluation-des-externalites-environnementales-generees-par-les-mobilites-touristiques-en-france-en-2030/>

# 6. LORIENT AGGLOMÉRATION : LA SOBRIÉTÉ EN FIL CONDUCTEUR DES POLITIQUES PUBLIQUES

Lorient Agglomération intègre la sobriété dans l'ensemble de ses politiques publiques depuis 2022. Au-delà de la réponse à la crise énergétique, la collectivité veille à mettre en œuvre une approche transversale impliquant agents, élus, entreprises et citoyens. Résultat : un impact positif sur la consommation de ressources comme sur la dynamique territoriale.

En 2021, alors qu'une nouvelle mandature débute, plusieurs initiatives concourent à placer la sobriété au cœur de l'action de Lorient Agglomération. Ainsi, alors que l'Agence Locale de l'Énergie et du Climat (ALOEN) s'engage dans une démarche sur l'économie de la fonctionnalité avec le soutien de l'ADEME, le bureau d'études Territoires Hommes Projet (TEHOP) propose à l'agglomération de décliner une démarche innovante pour intégrer la sobriété dans les politiques publiques. La crise sanitaire et l'explosion des coûts de l'énergie finissent de convaincre les élus d'adopter une vision ambitieuse la sobriété.

Urbanisme, habitat, mobilités, achats publics, numérique, déchets, alimentation... Le choix est celui d'une approche globale, dépassant le seul cadre énergétique. Précision terminologique : après avoir utilisé les termes de « frugalité » ou de « sobriété », la collectivité préfère le terme de « résilience », optant pour une définition précise : « moins mais mieux ».

## La sensibilisation et la participation en premier levier

Lorient Agglomération mise d'abord sur la formation en interne. Des ateliers de sensibilisation sont proposés aux agents et élus, tandis que trois rencontres sur la sobriété et la coopération sont organisées pour les entreprises locales, avec un focus sur l'économie de la fonctionnalité.

Avec le programme « En toute simplicité », co-animé par le réseau Cohérence et ALOEN, la démarche est également étendue aux citoyens. Une vingtaine de ménages issus de deux communes sont invités à questionner leurs pratiques quotidiennes, et notamment l'usage des appareils numériques et la mobilité. Dans la continuité, l'agglomération envisage aujourd'hui de proposer des visites de conseillers à domicile pour promulguer des conseils individualisés en transition écologique : sobriété énergétique, numérique, consommation d'eau, etc.

## Des résultats concrets dans plusieurs domaines

Dans le cadre du plan de résilience énergétique, l'extinction de l'éclairage public communale a été encouragé. Ainsi pour la ville centre, Lorient, l'extinction à 23h du dimanche au mercredi et à 1h30 le reste de la semaine – seules exceptions, les quartiers prioritaires et des grands axes – a permis des économies significatives (voir chiffres ci-contre). Autre champ d'action : un travail transversal entre les services d'exploitation de l'eau, d'urbanisme et d'aménagement a abouti à un plan de résilience eau visant à réduire les consommations de 10% d'ici 2030.

## L'émergence d'un écosystème Low-tech

Enfin, ALOEN, en tant que chef de file d'un programme européen, soutient une communauté Low-tech. Lancé par un « Low-tech Tour » à vélo et un festival, le mouvement s'intéresse notamment au réemploi des matériaux du bâtiment. Lorient Agglomération participe également à un projet européen pour la réutilisation de matériaux dans les démolitions et plaide pour des incitations nationales rendant ces pratiques plus compétitives.

En alliant démarche de sobriété, mobilisation collective et initiatives low-tech, Lorient Agglomération et ses partenaires montrent la voie d'une transition écologique ambitieuse.

## LES CHIFFRES

### Pour le patrimoine et les compétences de l'agglomération :

#### 13 % de réduction des consommations

de gaz et d'électricité entre 2022 et 2023  
(soit 1,9 million d'euros de dépenses évitées)

### Pour les communes :

#### 15% de diminution des consommations

de gaz et d'électricité en un an  
(soit 4 millions d'euros de dépenses évitées)

« C'est le «moins et mieux» qui guide désormais toutes nos politiques publiques. Ce n'est pas seulement une réponse à la crise énergétique, mais une nouvelle façon de questionner l'usage des ressources sur notre territoire, en impliquant tous les acteurs dans cette transformation. »

**Bruno Paris,**

Vice-Président de Lorient agglomération en charge de la transition écologique



#### Pour en savoir plus :

[www.lorient-agglo.bzh/fileadmin/user\\_upload/Agglomeration/Documents\\_officiels/TPSF\\_Synthese\\_Lorient\\_V26-06.pdf](http://www.lorient-agglo.bzh/fileadmin/user_upload/Agglomeration/Documents_officiels/TPSF_Synthese_Lorient_V26-06.pdf)  
[cler.org/wp-content/uploads/2024/04/sinspire-sobriete-hydrique-lorient.pdf](http://cler.org/wp-content/uploads/2024/04/sinspire-sobriete-hydrique-lorient.pdf)

# 7. MUTTERSHOLTZ : DE NOUVEAUX LOGEMENTS VIA UNE DÉMARCHE DE SOBRIÉTÉ FONCIÈRE

Face à l'étalement urbain menaçant les terres agricoles, la commune alsacienne de 2200 habitants a innové. L'approche mise en place : une taxe sur les logements vacants couplée à une démarche participative impliquant habitants et propriétaires. Entre 2017 et 2024, près de 40 logements sont ainsi sortis de terre sans artificialiser un seul mètre carré.

Certaines collectivités peuvent être considérées comme des pionnières de l'écologie. C'est le cas de Muttersholtz qui a été l'une des premières, en 1976, à abriter une Maison de la nature. La tradition s'est depuis perpétuée. Depuis son élection à la mairie en 2008, Patrick Barbier, ancien président d'Alsace Nature, a fait notamment le choix de privilégier les équipements en centre-bourg et de limiter l'extension urbaine à travers l'adoption d'un nouveau Plan local d'urbanisme (PLU).

Alors que la ville bénéficie d'une forte dynamique économique et démographique (+13% d'habitants en 2016 et 2022), la municipalité se trouve face à un dilemme : proposer de nouveaux logements sans pour autant grignoter les terres agricoles tout en étant soumis au risque inondation. C'est dans ce contexte que la cartographie du territoire a permis d'identifier un potentiel inexploité : 8% de logements inoccupés.

## La collaboration comme solution

Pour s'attaquer à ce potentiel inexploité, une approche en deux temps a été choisie. D'abord, la mise en place de la taxe d'habitation sur les logements vacants (THLV de 200 à 700 euros selon la nature du bien) a permis d'établir un premier contact avec leurs propriétaires - la plupart se sont rapprochés des services de la ville après réception de leur avis d'imposition. Plutôt que de simplement les pénaliser, la municipalité a préféré une démarche collaborative innovante avec l'aide de la Maison de la Nature du Ried et de l'Alsace Centrale : création d'un groupe de travail réunissant propriétaires, futurs habitants et professionnels (architectes, notaires), accompagnement personnalisé par un comité d'experts, système d'aides financières attractif. Cette méthode participative a permis de transformer progressivement des bâtiments délaissés en logements de qualité au cœur du village.

L'approche déployée s'articule autour de trois piliers complémentaires : l'accompagnement personnalisé via un comité d'experts, un soutien financier mobilisant différents partenaires (77 000€ engagés par la collectivité et 820 000€ de subventions publiques – Agence nationale de l'habitat, Collectivité européenne d'Alsace, Communauté

des communes de Sélestat) et une dynamique d'intelligence collective à travers des ateliers participatifs. Cette méthodologie pragmatique permet de créer des logements qui répondent à de multiples enjeux : offrir des solutions abordables aux jeunes du village, garantir une rénovation énergétique de qualité grâce aux aides de la commune et redynamiser le centre du village à travers la mise en valeur du patrimoine.

Un choix finalement payant. En transformant progressivement son parc immobilier vacant en ressource, Muttersholtz démontre qu'une démarche de sobriété devient attractive en conjuguant bénéfices individuels et collectifs : des logements de qualité pour les habitants, un centre-ville revitalisé pour la commune et la préservation des terres agricoles pour le territoire.

## LES CHIFFRES

### 40 logements

créés en 5 ans soit un « lotissement ZAN »

### 8% de logements

vacants initialement

### 77 000€ engagés par la collectivité

Jusqu'à 80% d'aides pour la rénovation énergétique

### 4 000€ d'aide maximale

par logement de la commune

« La taxe sur les logements vacants n'est pas une fin mais un moyen. Elle nous permet de disposer d'une liste de logements assujettis, de déclencher l'envie d'agir des propriétaires et de leur proposer des solutions d'accompagnement. »

**Julien Rodrigues,**  
Secrétaire général de Muttersholtz

# 8. GRENOBLE, PIONNIÈRE DE LA SOBRIÉTÉ PUBLICITAIRE

En 2015, Grenoble a fait un pari audacieux : devenir la première ville européenne à bannir la publicité de ses rues. Une petite révolution urbaine qui transforme aujourd’hui le visage de toute la métropole, de ses quartiers urbains à ses communes de montagne.

Tout a commencé par un grand ménage : exit les 326 panneaux publicitaires de JC Decaux et, ce, malgré un manque à gagner de plusieurs centaines de milliers d’euros pour la ville. En 2020, l’idée de la ville, qui faisait partie des propositions de la Convention citoyenne pour le Climat, fait tache d’huile et s’étend aux 49 communes de la métropole grenobloise et ses 450 000 habitants. Le nouveau règlement local de publicité pose les règles du jeu : plus d’enseignes qui clignotent, extinction des lumières la nuit et interdiction des panneaux de plus de 4 m<sup>2</sup>. La publicité est désormais bannie sur 90% du territoire – les 10% restants concernant principalement des arrêts de bus ou des zones industrielles. Une équipe de cinq personnes veille à l’application de la réglementation.

La démarche de sobriété se révèle multidimensionnelle. Plutôt que de « booster la consommation par le rêve orienté », l’agglomération fait un choix qui permet de dégager la vue sur les montagnes, mais aussi de créer de nouveaux espaces où les associations locales peuvent s’exprimer. Outre un coup de pouce bienvenu à la vie culturelle et sociale, les effets sont également perceptibles sur le plan environnemental : moins d’énergie gaspillée et moins de matériaux utilisés. De même, l’extinction des enseignes entre 23 heures et 7 heures réduit la pollution lumineuse, rendant les étoiles davantage visibles en ville.

Quant aux commerçants de la ville, ils jouent le jeu : lors d’une inspection nocturne de plus de 1000 commerces, seuls 47 n’étaient pas dans les clous. Et quand on leur rappelle les règles, presque tous se mettent en conformité. Les entreprises s’adaptent progressivement en diversifiant leurs canaux de communication, notamment vers le digital. La disparition des grands panneaux publicitaires, auparavant monopolisés par les enseignes disposant de budgets importants, change la visibilité des commerces.

La métropole grenobloise poursuit, elle, sa réflexion sur la régulation des pollutions avec, en tête, un prochain objectif : l’encadrement des écrans numériques dans les vitrines des commerces.

## LES CHIFFRES

**326 panneaux publicitaires retirés**

*du domaine public.*

**90 % du territoire**

*de l’agglomération grenobloise sans publicité.*



# 9. SITCOM CÔTE SUD DES LANDES : SENSIBILISER À LA « SOBRIÉTÉ HEUREUSE »

Le Sitcom Côte Sud des Landes a mis en place, avec la commune de Soustons, un défi « Sobriété Heureuse » de mars à juin 2024. Objectif : rendre désirable et collective la transformation des modes de vie auprès d'une quinzaine de foyers, appelés à jouer, à leur tour, un rôle d'ambassadeur.

Comment faire de la sobriété une démarche attractive et fédératrice ? C'est le défi que s'est lancé le syndicat de collecte et traitement des déchets landais, qui couvre 76 communes et 185 000 habitants.

Dans le cadre de son Plan d'Action pour la Transition vers une Économie Circulaire (PASTEC), le choix est fait, en 2023, d'expérimenter une approche dépassant la sensibilisation aux enjeux de circularité. Et ainsi mis en place un programme qui s'articule en six rencontres thématiques de trois heures qui abordent le quotidien sous plusieurs dimensions : numérique et détox digitale, alimentation, consommation, voyage. À chaque fois, une méthode en plusieurs temps : questionner ses besoins, découvrir des alternatives plus sobres, puis expérimenter des solutions pratiques avec des associations locales.

Les quinze familles volontaires suivent des séances résolument tournées vers une approche concrète. Lors de la session consacrée à la consommation par exemple, un blind-test de slogans publicitaires permet de prendre conscience des mécanismes qui influencent nos choix, suivi d'un atelier « Sur-consommateurs anonymes » et de séances pratiques de réparation et de bon usage (vélos, vêtements, matériels ménagers, etc.) avec des associations locales.

## Penser l'articulation Individu / Collectif

Après plusieurs mois de recul, les retours d'expérience montrent des changements tangibles dans les habitudes

des participants : temps de détox digitale, utilisation des services de réparation locaux, adoption de gestes pour prolonger la durée de vie des objets, etc. Au-delà des pratiques individuelles, c'est surtout l'effet d'entraînement qui est remarquable. Les participants deviennent des ambassadeurs auprès de leurs proches, créant un cercle vertueux sur le territoire.

Suite à ces résultats encourageants, la prochaine édition, prévue en 2025 dans la commune de Tarnos, aura un objectif complémentaire : associer la sensibilisation des citoyens à l'engagement de la commune. L'ambition ? Inciter les participants à contribuer eux-mêmes aux politiques publiques locales – par exemple dans le cadre de la création d'une recyclerie ou d'un répare-café. Le dispositif s'attaquera ainsi à une dimension décisive de toute démarche sobriété : la qualité de l'articulation entre les échelles collectives et individuelles.

## LES CHIFFRES

**15 foyers participants**  
à la première édition

**6 rencontres thématiques**  
dispensées en 3 mois

**7 associations ou acteurs**  
engagés localement associées  
au programme du Défi

**2 sessions spécifiques pour les enfants**

**16 700 euros investis dans le projet**

**5 intercommunalités concernées**

« La sobriété n'est pas qu'une somme de gestes individuels. En associant réflexion personnelle et action collective, nous créons les conditions d'une transformation plus profonde de nos modes de vie. Le plus encourageant ? Voir les participants devenir eux-mêmes moteurs du changement. »

**Florian Chabaud,**  
Chargé de mission économie circulaire





# 10. MOUANS-SARTOUX : UNE RÉGIE AGRICOLE MUNICIPALE AU SERVICE DE LA SOBRIÉTÉ ALIMENTAIRE

Pour lutter contre l'artificialisation des sols et réduire ses circuits d'approvisionnement, la commune des Alpes-Maritimes (10 300 habitants) a créé sa propre régie agricole municipale. L'objectif ? Servir 100% de repas bio et locaux dans ses cantines scolaires. Un pari réussi, sans augmenter le coût des repas.

Le dispositif innovant commence en 2005 quand la commune de Mouans-Sartoux exerce son droit de préemption pour acquérir un domaine agricole de 4 hectares qui était convoité par des promoteurs immobiliers. Après la réalisation d'une étude de faisabilité et une année d'expérimentation, la première régie agricole municipale de France voit officiellement le jour en 2011. Autre élément inédit : un agriculteur est recruté. Le fonctionnaire territorial a pour mission de cultiver le domaine pour approvisionner directement les trois cuisines scolaires, équipées chacune d'une légumerie pour préparer les produits bruts.

Les résultats ne se font pas attendre. Dès 2012, les cantines proposent 100% d'alimentation bio – contre seulement 4% en 1999. Avec une production annuelle de 25 tonnes, la régie assure aujourd'hui une autonomie à 85% en légumes, alors que le gaspillage alimentaire est réduit de 80%. La régie crée ainsi 3 emplois directs, permettant de servir 153 000 repas bio chaque année, sans surcoût pour la commune.

## Une sobriété multifacette

L'initiative est le point de départ d'un véritable projet alimentaire territorial. En 2016, la commune crée la Maison d'Éducation à l'Alimentation Durable (MEAD), qui coordonne les actions en matière d'éducation, de formation, d'aide à l'installation agricole et de recherche.

Dans le cadre du nouveau Plan local d'urbanisme (PLU), les terres agricoles passent de 42 à 112 hectares sur la commune, une superficie suffisante pour assurer l'autonomie de production maraîchère pour l'ensemble de la population locale.

Tandis que les légumes parcourent moins de 2 kilomètres entre le champ et l'assiette, l'agriculture 100% biologique, certifiée Ecocert, garantit de bas niveaux d'intrants. Mais la sobriété est également foncière, avec la reconversion d'un terrain destiné à l'urbanisation en espace agricole pérenne. Enfin, avec un coût de revient maîtrisé à 2,45 euros par kilogramme de légumes bio, le projet est également économe. La régie agricole de Mouans-Sartoux démontre ainsi que sobriété et autonomie alimentaire sont intimement

liées. En prenant le contrôle de sa production alimentaire à l'échelle locale, la commune réduit drastiquement l'empreinte carbone de ses approvisionnements tout en renforçant sa résilience face aux aléas des marchés. Une forme de « sobriété productive » qui ne prive pas, mais enrichit : qualité nutritionnelle, préservation de la biodiversité locale, création d'emplois non délocalisables et reconnexion des enfants à leur alimentation.

## Les facteurs de succès

Interrogés sur les raisons de la réussite du projet, les acteurs locaux mettent en avant plusieurs éléments : la sécurisation du foncier en recourant au droit de préemption, l'adaptation de la planification des cultures aux besoins des cantines et du calendrier scolaire, l'intégration du projet dans une stratégie alimentaire territoriale plus large, mais également l'association au projet de l'ensemble des acteurs (équipes de cuisine, enseignants, élèves, services municipaux).

## LES CHIFFRES

**25 tonnes**

de production annuelle

**85% : taux d'autonomie  
en légumes biologiques**

pour les cantines municipales

**80% : réduction du gaspillage alimentaire**  
dans les restaurants scolaires

**2,45€/kg : coût de revient**

des légumes bio produits par la régie agricole municipale

Pour en savoir plus :

<https://mead-mouans-sartoux.fr/la-regie-agricole/>

# 11. MURFY RÉINVENTE LA RÉPARATION

En créant Murphy il y a six ans, ses fondateurs avaient pour ambition de rendre la réparation d'électroménager enfin attractive. À la clé, un projet entrepreneurial axé sur la sobriété – sans revendiquer le terme – qui répond à un enjeu sociétal : la quasi-disparition de la réparation hors garantie en France.

Comment agir concrètement face à l'urgence environnementale ? C'est la question qui a poussé les fondateurs de Murphy à créer leur entreprise. Leur réponse : lutter contre les déchets électroménagers en proposant un service de réparation à domicile. L'approche intervient dans un contexte spécifique : l'obligation faite aux industriels, depuis la loi anti-gaspillage économie circulaire (AGEC) de 2020, de garantir notamment la disponibilité des pièces détachées dix ans après la mise sur le marché d'un produit. En intervenant sur les réfrigérateurs, lave-linge, lave-vaisselle, sèche-linge, fours et autres plaques de cuisson, l'entreprise propose des solutions pour éviter le gaspillage d'appareils qui peuvent représenter plus de 80 kg de déchets. Quand la réparation s'avère impossible (seulement 17% des cas), un système de bon d'achat permet d'orienter vers le reconditionné, prolongeant la démarche.

Les équipes de Murphy ont délibérément choisi d'éviter tout discours moralisateur. L'approche marketing met en avant trois atouts : l'accessibilité (un « forfait réparation » entre

65 et 85 € en moyenne, en intégrant le bonus réparation compris entre 20 et 50 €), la rapidité (intervention sous 24h) et la fiabilité (garantie six mois). Avec une identité moderne et un ton humoristique, les campagnes ciblent particulièrement les jeunes générations, moins habituées à la réparation que leurs aînés.

Un choix qui porte ses fruits. Murphy double ses effectifs chaque année et contribue à moderniser le secteur, notamment via sa propre école de formation. Cette initiative répond à un véritable besoin : le métier de réparateur avait progressivement disparu, faute de formations adaptées.

Réduction des déchets, optimisation des ressources, approche collective du changement... l'entreprise démontre qu'une démarche de sobriété devient désirable quand elle s'appuie sur des bénéfices tangibles : économies, service rapide et qualité garantie. Au-delà du projet, elle poursuit ainsi un objectif plus large auprès du grand public : faire de la réparation un réflexe naturel en cas de panne.

## UN SUCCÈS EN CHIFFRES

**350 000 réparations réalisées**

**50% des pannes**

sont réparables le jour même, sans changement de pièces

**350 salariés,**

dont 250 réparateurs

**83% des appareils**

peuvent être réparés (4% des échecs est due à l'indisponibilité des pièces)

« Nous n'utilisons pas le terme de « sobriété » qui, à nos yeux, implique que des concessions doivent être réalisées. L'idée centrale est que cela ne sert à rien de jeter alors même que, dans 83% des cas, l'appareil est réparable. C'est à la fois plus économique et plus écologique : c'est du bon sens ».

**Aurélié Fircowicz**, Directrice marketing de Murphy

Pour en savoir plus : <https://murfy.fr/nos-engagements>  
<https://murfy.fr/pourquoi-murfy>

## L'ADEME EN BREF

À l'ADEME – l'Agence de la transition écologique – nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

**Sur tous les fronts**, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

**Dans tous les domaines** - énergie, air, économie circulaire, alimentation, déchets, sols, etc., nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

**À tous les niveaux**, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

### Les collections de l'ADEME



#### ILS L'ONT FAIT

##### L'ADEME catalyseur :

Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



#### EXPERTISES

##### L'ADEME expert :

Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard.



#### FAITS ET CHIFFRES

##### L'ADEME référent :

Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



#### CLÉS POUR AGIR

**L'ADEME facilitateur :** Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



#### HORIZONS

##### L'ADEME tournée vers l'avenir :

Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.



## ACTIONS ET POLITIQUES DE SOBRIÉTÉ EN FRANCE

### Panorama 2025

**Résumé :** Comment le sujet de la sobriété a-t-il émergé en France ? Comment la définition de la sobriété s'est-elle enrichie au fil du temps ? Comment des acteurs variés – experts scientifiques, politiques, acteurs publics, citoyens et entreprises – s'emparent du concept et que disent leurs principaux travaux structurants ? Quelle place la sobriété occupe-t-elle aujourd'hui dans la réglementation française ? Comment évoluent les indicateurs de consommation liés à l'habitat, aux déplacements, à l'alimentation, à l'aménagement du territoire et au numérique ? Quelles initiatives existent déjà en France pour mettre en œuvre la sobriété ? Et que révèlent les retours d'expérience des territoires pionniers et entreprises ayant déjà déployé des démarches de sobriété

#### *Définitions, réglementations, indicateurs, initiatives, retours d'expériences*

*Ce panorama multithématique des nombreux travaux et initiatives autour la sobriété s'adresse à la fois aux services de l'État, aux collectivités, aux entreprises, ou aux citoyens en proposant des jalons, des clés de compréhension et d'action pour déployer la sobriété, transformer nos modes de consommation et de production et faire évoluer nos modes de vie.*