

Sobriété énergétique : ce qu'elle n'est pas et ce qu'elle est

Par le groupe Descente énergétique de la Table Énergie du Front commun pour la transition énergétique

Tout le monde le dit : l'énergie la plus économique et la plus décarbonée est celle qu'on ne consomme pas. Ainsi, en cette ère de crise climatique et de pénurie électrique appréhendée, le terme « sobriété énergétique » est sur toutes les lèvres au Québec. Son sens semble toutefois varier grandement selon les personnes qui en parlent.

Plusieurs utilisent « efficacité énergétique » et « sobriété énergétique » comme s'il s'agissait de termes interchangeable, alors qu'il s'agit de deux concepts très différents et complémentaires, et que la première est même parfois l'ennemie de la seconde en raison de l'effet rebond expliqué plus loin.

D'autres cantonnent la sobriété aux changements de comportements individuels alors qu'elle dépend surtout de politiques publiques créant des environnements matériels, réglementaires, tarifaires et fiscaux qui lui sont favorables, fournissant ainsi un cadre qui permet d'en finir avec les petits pas pour agir efficacement.

Un grand nombre semble penser que la sobriété est l'affaire des ménages alors qu'elle concerne au contraire toutes les clientèles des services énergétiques, y compris les commerces, les institutions et les industries.

Ses détracteurs croient qu'on l'atteint en infligeant des mesures punitives aux consommateurs d'énergie pour les forcer à la modération, alors que la sobriété vise à combler les mêmes besoins de façon moins énergivore.

Enfin, certains errent en confondant sobriété et gestion de la pointe de demande, évoquant par exemple l'utilisation nocturne du lave-vaisselle comme mesure de sobriété.

Qu'en est-il?

Efficacité ≠ sobriété

Il y a « efficacité énergétique » quand on améliore les procédés ou la technologie pour rendre le même service, produire le même bien ou faire fonctionner le même appareil en consommant moins d'énergie. Par exemple : une technologie plus efficace peut réduire l'énergie nécessaire pour utiliser un électroménager; avec une voiture de modèle et de poids équivalents mais plus efficace, on dépense moins d'énergie pour franchir les mêmes kilomètres séparant le domicile du travail; un procédé industriel efficace permet de produire le même bien à moindre coût énergétique.

Quant à la « sobriété énergétique », elle consiste à réduire à la source la quantité d'énergie nécessaire pour répondre au besoin et se situe donc en amont du processus de production et de consommation des biens et services. On l'appelle parfois « descente énergétique », « suffisance énergétique » ou plus généralement « baisse des demandes d'énergie ».

Quel que soit le nom qu'on lui donne, la sobriété vise à combler les mêmes besoins de la collectivité (se nourrir, se loger, travailler, vivre au chaud ou au frais, se divertir, etc.) en utilisant des approches moins énergivores. Elle emprunte des voies innombrables qu'on n'associe pas toujours spontanément à l'énergie et que l'Association négaWatt de France a classées en trois catégories qui ne sont pas mutuellement exclusives : la sobriété dimensionnelle, la sobriété coopérative et la sobriété d'usage.

- La **sobriété dimensionnelle** s'obtient en choisissant un équipement adapté au besoin réel. En mobilité des personnes, elle est favorisée, entre autres, par des aménagements et des tarifs qui encouragent l'usage du vélo et découragent l'auto solo (surtout en VUS!). Dans le secteur du bâtiment, on l'obtient par exemple en utilisant des ventilateurs plutôt que des climatiseurs, quand la ventilation suffit pour maintenir une température confortable.
- La **sobriété coopérative** met l'accent sur l'usage partagé des biens et services plutôt que sur la possession. Elle inclut ainsi, non seulement l'autopartage qui en est un cas classique, mais aussi le transport en commun. La sobriété dimensionnelle et la sobriété coopérative cohabitent, par exemple, dans le cas d'ensembles d'habitation où la disponibilité d'unités réservées aux invité-es permet de se passer de chambre d'ami-es et de réduire ainsi la surface de chaque logement.
- La **sobriété d'usage**, quant à elle, est présente lorsqu'on diminue la durée ou la fréquence des activités qui consomment de l'énergie. Pour la faciliter, on pourrait exiger l'installation de thermostats programmables dans les constructions nouvelles ou rénovées afin de permettre aux occupant-es de réduire automatiquement le chauffage dans les pièces qui sont vides à certaines heures ou pendant les pointes de demande. La mise en place d'une « taxe grands voyageurs », que plusieurs réclament afin de limiter les déplacements en avion, serait une autre manière d'encourager la sobriété d'usage.

D'autres spécialistes de l'énergie insistent sur la sobriété matérielle et la sobriété structurelle.

- En ce qui concerne la **sobriété matérielle**, on pourrait cesser de dilapider beaucoup d'énergie servant à la fabrication et au transport en légiférant pour exclure les objets à usage unique ainsi que les emballages inutiles. Afin de

diminuer l'énergie nécessaire pour se nourrir et se vêtir, on peut limiter le gaspillage dans les entreprises du secteur alimentaire et tourner le dos à la mode éphémère.

- La **sobriété structurelle** fait largement référence au cadre réglementaire et aux grandes infrastructures. Par exemple, favoriser la densification et la mixité des quartiers fait diminuer les distances entre le travail, les commerces et le domicile, et donc la quantité d'énergie nécessaire pour circuler entre ces destinations. L'énergie requise pour acheminer les marchandises pourrait être grandement comprimée par un déplacement des investissements publics du transport routier vers le ferroviaire et le maritime. En France, l'obligation pour les propriétaires de rénover les passoires thermiques relève aussi de la sobriété structurelle.

Quand l'efficacité stimule la demande d'énergie : l'effet rebond

Indiscutablement nécessaire, l'efficacité doit être encouragée de toutes les manières possibles mais doit toutefois être implantée en complémentarité avec une démarche de sobriété, à défaut de quoi elle mène souvent à des baisses de consommation beaucoup moins considérables qu'espéré – et même parfois à des hausses de la consommation totale d'énergie. C'est ce qu'on appelle l'effet rebond.

Par exemple, au Québec, la consommation énergétique par mètre carré de logement a chuté entre 1990 et 2021 mais la baisse par ménage a été beaucoup plus modeste à cause de l'augmentation de la grandeur des logements¹. En transport, les gains d'efficacité des véhicules automobiles ne se sont pas traduits par une baisse correspondante de la consommation d'essence en raison de la croissance du parc automobile, plus rapide que la croissance de la population, conjuguée à la fièvre des VUS. En industrie, une hausse de productivité énergétique est souvent le pont d'or menant à une hausse des ventes et de la production – et donc de la consommation totale d'énergie.

¹ [État de l'énergie au Québec 2024](#)

La sobriété ≠ retour à l'âge de pierre mais implique plus d'équité et l'abandon des excès

Les ménages les moins nantis vivent déjà dans des formes de sobriété parfois extrêmes. Bien souvent, ils dépensent des sommes démesurées, par rapport à leur budget, pour vivre dans des passoires thermiques impossibles à chauffer convenablement et conduire des véhicules énergivores pour se rendre à leur travail, sans avoir accès aux aides financières qui permettent aux ménages plus aisés d'isoler leur logement ou de se procurer une voiture ou un vélo électrique.

Le projet de recherche [Living Well Within Limits](#) [LiLi project] mené par [Julia Steinberger](#), Ph. D., auteure principale du rapport du groupe de travail III du GIEC rendu public le lundi 4 avril 2022, a permis de cerner des inégalités spectaculaires entre l'empreinte énergétique des plus fortunés et celle des moins nantis. Il a révélé que 10 % de la population mondiale utilise environ 75 % de l'énergie consommée sur la planète. Il a aussi permis d'établir qu'en 2050, malgré la croissance démographique, il serait possible de fournir à toutes et tous un approvisionnement énergétique décent en diminuant de 60 % la consommation mondiale actuelle d'énergie. En d'autres termes, l'humanité au grand complet pourrait jouir d'une « bonne vie » en 2050 en utilisant 40 % de l'énergie consommée dans le monde aujourd'hui.

Atteindre cette cible exigerait une transformation complète de notre système économique, axée sur

l'équité, la suffisance énergétique pour toutes et tous et une maximisation de l'efficacité énergétique.

- L'article complet décrivant la méthodologie, les hypothèses (comment une « bonne vie » est définie, entre autres) et le scénario découlant du LiLi Project [se trouve ici](#). PDF. En anglais.
- Les diapositives d'une présentation donnée par Julia Steinberger à l'Institut de l'énergie Trottier le 4 novembre 2021 [se trouvent ici](#). PDF.
- La vidéo de la même présentation [se trouve ici](#).

Il ressort clairement de ces travaux que la sobriété signifierait la fin des excès qui ont marqué les dernières décennies et mené non seulement à l'actuelle crise climatique et écologique, mais aussi à des iniquités exacerbées à l'extrême. Ils démontrent aussi que, loin des clichés comme le retour à l'âge de pierre, la sobriété peut être heureuse et conviviale, surtout lorsqu'elle s'inscrit dans une démarche d'équité et de partage des ressources. Ce nécessaire changement de paradigme sera sans doute le frein le plus important de la transition socio-écologique.