



La sobriété dans le bâtiment : un enjeu central pour une transition énergétique réussie



Dans un contexte où les crises énergétiques, écologiques et géopolitiques se conjuguent, la sobriété énergétique émerge comme une solution incontournable pour amorcer une transition énergétique efficace et durable.

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) alerte notamment sur le rythme et l'ampleur des actions, actuellement insuffisants pour lutter contre le changement climatique. Le secteur du bâtiment, responsable d'un quart des émissions de gaz à effet de serre à l'échelle mondiale, est au cœur de la problématique.

Souvent réduite à une simple incitation à consommer moins, **la sobriété énergétique implique en réalité un changement profond de nos modes de production, de consommation et de gestion de l'énergie.**

Comment accélérer la transition énergétique du secteur et s'engager sur une voie plus responsable, celle de la sobriété puis de la neutralité carbone, tout en préservant le confort de chacun ?

La sobriété : qu'est-ce que c'est ?

Définir la sobriété

L'ADEME estime qu'à ce jour, il n'existe pas de définition précise et consensuelle de la sobriété car elle revêt de nombreuses dimensions. Malgré tout, plusieurs acteurs s'accordent pour associer à la notion de « sobriété » à celle de **« juste limitation des besoins et des consommations à ce qui est utile en transformant les modes de vie »**.

Selon le GIEC :



La sobriété énergétique c'est l'ensemble des mesures (politiques publiques) et des pratiques quotidiennes (des citoyens) qui permettent d'éviter la demande d'énergie, de matériaux, de terre, d'eau tout en assurant le bien-être de tous les êtres humains dans les limites de la planète.

[Sixième rapport d'évaluation du GIEC](#), avril 2022

Car nos modes de vie actuels sont fortement demandeurs en énergie pour répondre à nos besoins quotidiens (chauffage, alimentation, transport, loisirs, etc.). La sobriété implique de réévaluer nos besoins et d'y répondre avec le minimum d'impact sur les ressources évitant ainsi les gaspillages et permettant de se protéger contre une future hausse des coûts de l'énergie.

La sobriété doit donc être perçue comme une démarche systémique agissant à la fois sur les comportements individuels, les structures collectives et économiques.

Si elle est correctement appliquée, la sobriété énergétique permettra de répondre aux enjeux sociaux, économiques et environnementaux actuels. L'associer à l'efficacité et à la flexibilité favorisera la création d'un réseau énergétique plus résilient.



Pour l'ADEME, la sobriété serait le meilleur moyen d'aller plus rapidement vers la neutralité carbone.

Le Réseau Négawatt propose une vision structurée de la sobriété en **quatre dimensions**, permettant de réduire les consommations de matière et d'énergie tout en préservant le bien-être social.



La sobriété structurelle

Le bâtiment, en tant que principal consommateur d'énergie dans les pays développés, occupe une place centrale dans cette approche. Ici, la réorganisation de notre cadre de vie et de nos modes de consommation est primordiale.

Exemples :

- Rénovation thermique des bâtiments, réduction de la surface habitable par habitant et l'optimisation des espaces de travail. Les bâtiments passifs ou à faible consommation d'énergie, comme les bâtiments à énergie positive (BEPOS), peuvent représenter des modèles exemplaires dans cette démarche ;
- Révision des politiques d'urbanisme favorisant des zones d'habitation et d'activités plus compactes, permettant de limiter les besoins en transports et en énergie.



La sobriété dimensionnelle

On s'intéresse ici à l'optimisation de la taille et de l'équipement des infrastructures.

Exemples :

- Réduction de la taille des logements en tenant compte des besoins réels des habitants, ou encore la rationalisation des systèmes de transport, sont des moyens de réduire la demande énergétique ;
- Réduction de l'usage d'appareils énergivores en choisissant des équipements à faible consommation énergétique, tout en réduisant la production de biens superflus ;
- Conception de logements modulables permettant d'adapter facilement la surface en fonction de l'évolution des besoins (murs amovibles, pièces multifonctionnelles, logements évolutifs).



La sobriété conviviale et coopérative

Cette dimension de la sobriété sous-entend une consommation plus responsable et partagée pour des modes de vie collaboratifs.

Exemple :

- Partage d'espaces de travail, de véhicules ou d'infrastructures pour mutualiser les ressources, optimiser leur utilisation, tout en renforçant les liens sociaux et en réduisant les inégalités énergétiques.



La sobriété d'usage

La dimension comportementale de la sobriété consiste à changer nos habitudes quotidiennes pour diminuer la consommation d'énergie (actions individuelles comme collectives).

Exemples :

- Mise en place de systèmes de partage d'équipements (voitures, électroménager etc.) ;
- Promotion de comportements de consommation plus responsables, comme éteindre les appareils non utilisés ou ajuster la température des bâtiments.

Sobriété =



consommations + modifications



structurelles



comportementales



techniques

Sobriété, efficacité et flexibilité : 3 leviers complémentaires

Il est crucial de bien comprendre la distinction entre sobriété énergétique, efficacité énergétique et flexibilité, surtout dans le contexte de la gestion du réseau énergétique. Ces trois concepts sont interconnectés, mais répondent à des logiques différentes.

La sobriété énergétique

La **sobriété énergétique** vise à **réduire les besoins en énergie en agissant sur la consommation elle-même**. Cela concerne aussi bien les pratiques individuelles que collectives, la réduction des gaspillages et l'adoption de modes de vie plus sobres en énergie.

→ Cela passe par des mesures structurelles comme la rénovation des bâtiments, l'optimisation des espaces et la réduction des besoins en déplacement.

L'efficacité énergétique

L'**efficacité énergétique** consiste à **utiliser moins d'énergie pour satisfaire le même besoin**. C'est un levier technique qui passe par la modernisation des équipements, des bâtiments, et des infrastructures.

→ Par exemple, le remplacement des systèmes de chauffage énergivores par des pompes à chaleur ou l'utilisation de LED pour l'éclairage public permettent de réduire l'intensité énergétique tout en maintenant les services.

La flexibilité énergétique

La **flexibilité énergétique** désigne la **capacité du système énergétique à s'adapter en temps réel aux variations de la demande et de la production**. Elle est cruciale dans un contexte où l'on cherche à intégrer des énergies renouvelables intermittentes (solaire, éolien).

→ Pour cela, il est nécessaire de développer des solutions de stockage d'énergie, comme les batteries ou les pompes de stockage, ainsi que des systèmes permettant de moduler la consommation, par exemple par la gestion intelligente de la demande. La flexibilité permet ainsi d'assurer une gestion optimale du réseau en période de pointe, tout en maximisant l'usage des énergies renouvelables.

[EN RÉSUMÉ]

La sobriété

Permet d'**éviter** de consommer



L'efficacité

Permet **de moins** consommer



La flexibilité

Permet **de mieux** consommer



→ La sobriété et l'efficacité sont donc des éléments complémentaires, permettant de réduire la consommation d'énergie tout en garantissant la performance des équipements.

Mais ces deux concepts doivent être accompagnés par la flexibilité pour assurer un équilibre dynamique entre l'offre et la demande d'énergie.

Sobriété : du projet à la fin de vie du bâtiment

La sobriété peut avoir d'autres objectifs et générer d'autres bénéfices que la réduction des consommations d'énergies et des émissions de gaz à effet de serre.

Lorsque l'on parle de sobriété, on pense très souvent à la partie « opérationnelle » du bâtiment c'est-à-dire les émissions émises lors de l'exploitation du bâtiment par l'énergie utilisée pour faire fonctionner les systèmes de chauffage et de refroidissement, l'éclairage, l'eau et les autres infrastructures.

Mais la sobriété peut aussi intervenir sur les phases de construction initiale (via entre-autres, l'approvisionnement en matières premières, la fabrication, les déchets), de rénovation et de fin de vie d'un bâtiment.

La sobriété foncière et hydrique

La **sobriété foncière** va permettre, via différentes stratégies d'aménagement durable du territoire, la préservation des sols et de la biodiversité par une moindre artificialisation (renforcé notamment par l'objectif ZAN – Zéro Artificialisation Nette).

Cette démarche de réduction dans la construction, associée à l'optimisation des modèles constructifs, doit également donner la possibilité d'utiliser moins de matériaux et énergies.

Le saviez-vous ?

La construction de logements est également le principal facteur d'artificialisation des sols, avec 63 % des espaces consommés entre 2011 et 2021¹.



La préservation des sols permet également d'inclure la **question de l'eau**, une ressource tout aussi primordiale. Des techniques alternatives et des solutions plus économes en eau peuvent être envisagées en phase conception du bâtiment, mais également en phase réalisation (matériaux, usage de l'eau durant le chantier), puis en phase utilisation (limiter son besoin, détection et prévention des fuites, substitution par des eaux non potables lorsque c'est possible, réutiliser les eaux grises etc.).

Cette approche renforce l'adaptabilité des bâtiments face aux enjeux climatiques, tout en limitant leur impact sur les ressources hydriques.

La sobriété immobilière et les besoins avant / après construction

La **sobriété immobilière** vise à optimiser l'utilisation du patrimoine bâti existant, c'est-à-dire réduire les espaces inoccupés ou sous-occupés.

En parallèle, l'évolution des modes de vie, le vieillissement de la population, et le télétravail accentuent la demande en logement.

Pour mieux utiliser le parc existant, les stratégies de sobriété immobilière doivent donc tenir compte de multiples facteurs pour répondre aux besoins de logements autrement que par la construction neuve (plus de rénovations performantes, de logements modulables, adaptables, d'habitats partagés, etc.).

[Pour aller plus loin] Fiche pratique - Rénovation de l'habitat, comment prendre en compte les enjeux d'adaptabilité ?

 Les fiches pratiques

Rénovation de l'habitat :

Comment prendre en compte les enjeux d'adaptabilité ?

 Centre Promodul



A télécharger sur
le **LAB Promodul**

Le saviez-vous ?

En 2023, 8% du parc résidentiel français sont des logements vacants (3 millions) et 10% des résidences secondaires et logements occasionnels².

Sur une année, une école est occupée environ 20 % du temps. Face à ce constat, des écoles ouvrent, hors temps scolaire, leur salle de sport, leur hall, leur bibliothèque ou leur cantine à des associations ou à des habitants pour des réunions et activités culturelles³.

La sobriété en construction et en fin de vie

Economie circulaire, réemploi, éco-conception, construction bas-carbone, rénovation, changement d'usage, réversibilité des bâtiments, gestion des déchets de chantier, réhabilitation...

Autant de sujets nécessitant la mise en place d'une véritable stratégie de sobriété dès les phases de conception du bâtiment pour anticiper sa fin de vie et son mode de déconstruction.



Le saviez-vous ?

Le bâtiment résidentiel et tertiaire représente 51 millions de tonnes par an de matériaux pour leur construction⁴.

La sobriété en exploitation

La sobriété en phase d'exploitation est essentielle car elle concerne la période la plus longue du cycle de vie du bâtiment.

Elle repose sur une dynamique d'amélioration continue, appuyée par l'analyse des données de consommation, les retours d'usage, et l'ajustement progressif des pratiques.



Le saviez-vous ?

Le chauffage, l'éclairage et le refroidissement représentent 30 % de l'énergie finale en France et 6 % des émissions directes de gaz à effet de serre⁵.

Dans les collectivités locales, les consommations énergétiques des bâtiments représentent en moyenne 78 % de l'ensemble des dépenses énergétiques⁶.

Les acteurs de la transition et de la sobriété

Collectivités, entreprises, citoyens : tous concernés !



La sobriété énergétique ne peut être envisagée que comme un projet collectif et structurant : si des efforts individuels sont importants, ils ne suffisent pas à eux seuls pour répondre aux défis climatiques et énergétiques.

La mise en place de politiques publiques incitatives, de normes et de régulations, et la coopération entre les acteurs publics et privés sont essentielles pour réussir cette transition.

Les collectivités et le tertiaire : des acteurs clés pour la mise en œuvre de politiques de sobriété efficaces

Le secteur tertiaire représente un enjeu important au sein de la politique nationale de réduction des consommations énergétiques et des émissions de gaz à effet de serre.

Les bâtiments tertiaires représentent environ 1 milliard de m² de surface (tout tertiaire confondu)⁷, dont 280 millions appartenant aux collectivités locales⁸.



300 000

Bâtiments de plus de 1 000m² existants

=

44%

de consommations d'énergie

dont **30%** de gaspillage énergétique en exploitation

[Dispositif Éco Énergie Tertiaire et décret BACS](#) : Les leviers d'efficacité énergétique à activer face à l'urgence climatique et énergétique, d'après Schneider Electric, juillet 2024.

Le Plan de Sobriété Énergétique lancé en 2022 par le gouvernement français a par exemple permis de réduire significativement la consommation énergétique à court terme, mais cet effort doit être pérennisé et intégré dans une vision plus large. **La coopération entre citoyens, entreprises et autorités publiques est indispensable pour réussir cette transition.**



Le saviez-vous ?

Le 4 avril 2022, le gestionnaire du réseau de transport d'électricité RTE a lancé un appel aux particuliers, aux entreprises et aux collectivités afin qu'ils réduisent leur consommation d'électricité.

Cette toute première activation des capacités d'effacement à l'échelle nationale avait pour objectif de permettre de passer la pointe de consommation électrique annoncée ce jour-là. La mobilisation générale a permis d'économiser 800 MW, quasiment la puissance d'un réacteur nucléaire⁹.

CONCLUSION

La sobriété énergétique ne s'improvise pas. Elle repose sur des changements profonds, durables et collectifs. Pour réussir, cette démarche doit s'inscrire dans une vision à long terme, avec des objectifs clairs, un langage partagé et une gouvernance cohérente.

Popularisée notamment depuis le Plan de Sobriété, cette notion a démontré son efficacité : face à l'urgence climatique et à la hausse des prix de l'énergie, entreprises et citoyens ont su adopter rapidement des gestes simples mais efficaces, réduisant les gaspillages énergétiques.

Mais la sobriété va au-delà de ces réponses immédiates et ne se résume pas à des gestes ponctuels. En complément de l'efficacité, elle est un levier clé pour répondre aux enjeux climatiques, été comme hiver, et être mieux préparé aux crises futures.

Organiser la sobriété, c'est aussi interroger nos besoins, faire « moins mais mieux », et intégrer des dimensions techniques, économiques, sociales et humaines. Ce n'est pas qu'une réduction des usages, c'est une transformation collective et intelligente de nos modèles de consommation, en visant une utilisation plus juste et plus raisonnée des ressources.

Sources :

- ¹ [Objectif Zéro Artificialisation Nette des sols](#), France stratégie, novembre 2023
- ² [Rénovations ou sobriétés : comment décarboner le résidentiel ?](#), Carbone 4, octobre 2024
- ³ [Intensifier les usages des bâtiments : d'une pratique marginale à une démarche de bon sens ?](#), Cerema, août 2023
- ⁴ [\[Étude\] La construction neuve beaucoup plus consommatrice de matériaux que la rénovation](#), ADEME, décembre 2019
- ⁵ [Charte d'engagement pour la sobriété énergétique des bâtiments tertiaires public et privés](#), Plan Bâtiment Durable
- ⁶ [Dépenses énergétiques des collectivités locales : consommations en légère hausse, facture en baisse](#), ADEME, novembre 2019
- ⁷ [Rénovation énergétique des bâtiments des collectivités locales](#), Plan bâtiment durable, juillet 2020
- ⁸ [Vers l'efficacité énergétique : le parc tertiaire français accélère le pas](#), ADEME, septembre 2024
- ⁹ [Dispositif Éco Énergie Tertiaire et décret BACS : Les leviers d'efficacité énergétique à activer face à l'urgence climatique et énergétique](#), Schneider Electric, juillet 2024

Pour aller plus loin :

[Accélérer et pérenniser la sobriété énergétique des bâtiments tertiaires, Retour sur l'hiver 2022-2023 et facteurs clés de succès](#), Plan Bâtiment Durable, ADEME, OID, IFPEB, 2023.

Les travaux de [Négawatt](#), les scénarios 20250 de [l'ADEME](#), des guides avec des actions pratiques du [CEREMA](#) et de la [FNCCR / ACTEE](#)

