

Sobriété énergétique

Faisons-le vraiment !

Dossier réalisé par l'ASDER, dans le cadre du service public
de la rénovation énergétique de l'habitat en Savoie - Novembre 2022

La sobriété pour répondre à l'urgence mais pas que

Nous entendons beaucoup parler de sobriété : baisser la consigne de chauffage, éteindre sa box internet, décaler ses usages hors des pics de consommations... Les émissions spéciales à la radio, les spots de rappel des écogestes à la télévision, les incitations de nos fournisseurs d'énergie pour prendre sa part à l'effort collectif, les tutoriels pour maîtriser sa facture énergétique, les listes de tous les écogestes recommandés pour « passer l'hiver ».

La question de la sobriété semble aujourd'hui revêtir un caractère d'urgence. Il y a en effet un enjeu de répondre à la demande énergétique cet hiver dans le contexte de crise multifactorielle que l'on rencontre aujourd'hui. Si nous pouvons se féliciter que ce sujet, porté depuis des décennies par bon nombre d'acteurs, soit enfin mis en lumière, il faut néanmoins rester vigilant. En effet, il serait dommage que la sobriété ne soit envisagée que comme une réponse à une crise « ponctuelle », et que nous l'oublions sitôt l'hiver passé.

La sobriété, un enjeu énergétique mais aussi climatique et social

Il serait bon de se rappeler qu'au-delà de son rôle de frein d'urgence en cas de crise, la sobriété est avant tout le levier primordial des scénarios de transition énergétique envisagés pour répondre aux enjeux climatiques auxquels nous faisons face aujourd'hui. Elle est en effet au cœur de tous les travaux de prospective proposés pour atteindre nos objectifs de limitation du réchauffement climatique au-dessous de 1,5°C.

La sobriété ne s'entend évidemment que si elle rime avec justice et équité, piliers essentiels de la transition. L'exigence de se chauffer à 19°C doit s'appliquer tant aux personnes qui ont les moyens de se chauffer plus, en régulant leurs besoins, qu'aux plus modestes à qui il faut donner des moyens ambitieux pour sortir de la précarité énergétique afin qu'ils puissent se chauffer confortablement à 19°C !

**Contactez les conseillers en rénovation
énergétique en Savoie**

04 56 11 99 00

ou sur **info@faire73.fr**



De quoi parle-t-on exactement, quand on parle de sobriété ?

Pour expliquer et comprendre la sobriété, il est indispensable de citer le travail de l'association négaWatt, pionnière sur ce sujet depuis plus de 20 ans. Les experts distinguent différentes dimensions dans le concept¹, allant du politique à l'intime, du collectif à l'individuel – car « si la sobriété énergétique suggère en partie des choix individuels, c'est bien une vision collective d'un futur désirable pour tous qui permettra de la généraliser »².

Les dimensions de la sobriété par négaWatt :

- **Sobriété structurelle** : concerne les conditions nécessaires à la modération de notre consommation (ex : l'aménagement du territoire pour les mobilités douces...)
- **Sobriété dimensionnelle** : concerne le bon dimensionnement des équipements par rapport à leurs conditions d'usage (ex : déménager dans un logement plus petit lorsque les enfants quittent le foyer)
- **Sobriété d'usage** : concerne la bonne utilisation des équipements en vue d'en réduire la consommation (ex : extinction des veilles, chauffer seulement les pièces de vie...)
- **Sobriété conviviale** : concerne la logique de mutualisation des équipements et de leur utilisation (ex : réutilisation, cohabitation, covoiturage...).

Dans le Dictionnaire de la pensée écologique (Papaux, Bourg, 2015), Luc Sémal, chercheur en théorie politique fait référence à la sobriété énergétique de la façon suivante :

« Contrairement à l'efficacité ou à l'utilisation de renouvelables, la sobriété ne s'appuie pas sur des aménagements techniques mais sur des choix de vie conduisant à réduire voire à supprimer le service énergétique lui-même, au risque de questionner les normes du confort moderne. Efficacité et renouvelables sont "techniques" et laissent espérer une continuité des modes de vie, la sobriété énergétique se distingue par sa dimension essentiellement sociopolitique, impliquant une remise en cause des habitudes de consommation qui structurent nos sociétés industrialisées. »

Alors, que fait-on ?

A l'échelle individuelle, nous nous lançons dans les écogestes !

Nous vous proposons dans ce dossier de creuser le sujet. Pour avoir une idée claire des actions possibles et de leurs impacts, rien de tel que de se plonger dans le guide très complet édité par le CLER l'an dernier (<https://cler.org/guide-des-100-ecogestes-decouvrez-la-nouvelle-version/>). Qu'y découvre-t-on ? Qu'il est possible de réduire de 8 % à 12 % ses consommations d'énergie grâce aux écogestes !



1. ADEME : Panorama sur la notion de sobriété : définitions, mises en œuvre, enjeux - mars 2019

2. https://negawatt.org/IMG/pdf/sobriete-scenario-negawatt_brochure-12pages_web.pdf

■ Revenons sur quelques gestes les plus impactants :

CHAUFFAGE

- Réglez la température de confort (voir l'encart sur la température à 19°C). Pour cela, le plus judicieux est d'abord d'installer un thermostat d'ambiance qui vous permettra de contrôler et surtout de programmer le lancement du chauffage en prenant en compte la réalité de la température dans le logement. Ainsi, la chaudière se coupe quand vous mettez votre poêle en route ou lorsqu'un grand rayon de soleil réchauffe le salon.
- Aussi et surtout, jouez sur les réduits ! C'est-à-dire qu'il ne sert à rien de chauffer les pièces où l'on ne vit pas (votre buanderie, cellier, chambres à l'étage : fermez les portes) et qu'il n'est pas nécessaire de chauffer les chambres au-delà de 16°C à 18°C.
- Ensuite, il n'est pas nécessaire de chauffer votre logement lorsque vous êtes absent. Ce sujet n'est pas si simple qu'il y paraît et il dépend des caractéristiques de votre logement. Voici un bref récapitulatif de nos recommandations :

En cas de grand froid (< 0 ou 5°C)	Je m'absente moins de 48h	Je m'absente plus d'une semaine
Mon logement est long à chauffer (forte inertie)	Si j'ai une programmation pilotable et qu'il est important pour moi que mon logement soit chaud quand j'arrive, je peux mettre un réduct à 16°C jusqu'à 1h avant mon retour	Je mets un réduct à 13°C ou 14°C, mais j'ai en tête que la remontée en température sera longue. Je peux palier cet effet avec une remise en chauffe à distance si mon thermostat le permet, ou avec une flambée à l'arrivée si je suis équipé
	Si j'ai un appoint type bois, je peux mettre un réduct à 16°C pendant mon absence et compter sur une flambée pour chauffer à mon retour en attendant que le logement remonte en T°	
	Sinon, je ne touche à rien pour être confortable en rentrant, ou bien je mets un réduct à 16°C et j'accepte de passer quelques heures mieux couvert chez moi en attendant la remontée en T°	
Mon logement est réactif dans la remise en T° (inertie faible)	Je mets un réduct à 13°C ou 14°C quelle que soit la durée de l'absence	
En cas de froid «doux» (> 0 ou 5°C)	Je m'absente moins de 48h	Je m'absente plus d'une semaine
Tous les logements	Je mets un réduct à 12°C quelle que soit la durée de l'absence	

VENTILATION MÉCANIQUE

Pour la **ventilation mécanique**, là aussi il est possible de la couper en cas d'absence. Pour autant cette recommandation est contre-indiquée si vous avez des problématiques d'humidité dans le logement !

Dans tous les cas, à votre retour pensez à bien aérer au moins 15 minutes pour évacuer tous les polluants accumulés pendant votre absence.

EAU CHAUDE SANITAIRE

- Réglez votre chauffe-eau entre 55 et 60°C, pas besoin de plus !
- Le faire détartre tous les 2 ou 3 ans pour qu'il fonctionne de façon optimale.
- Surtout, le couper en cas d'absence prolongée ! Attention dans ce cas toutefois à laisser le ballon remonter en température à votre retour avant de prendre une douche : pour éviter les risques de légionellose il doit avoir chauffé pendant 1h à 60°C.

Comment vivre confortablement à 19°C ?

Chauffer son logement à 19°C c'est l'écogeste qui permet d'économiser le plus d'énergie ! 1°C en moins c'est au moins 7 % de consommations en moins, et plus encore sur les logements les moins bien isolés. Pour vivre confortablement à 19°C, il est possible de jouer sur les autres paramètres qui régissent notre confort :

La température des parois

Un air à 19°C avec des parois à 15°C c'est un ressenti de température à 17°C ! C'est donc normal d'avoir envie d'augmenter le thermostat si les murs ou le sol sont froids.

Astuces :

Choisir des revêtements de sol et de murs qui limitent la sensation de froid (matériaux à faible effusivité et à faible émissivité) : bois, tapis, rideaux épais, tentures...

La vitesse de l'air

Alors qu'en été on souhaite à tout prix un peu d'air, en hiver le tout est d'éviter les courants d'air parasites !

Astuces :

- N'utilisez pas votre cheminée ouverte pour vous chauffer, c'est un équipement trop peu efficace pour être mis en route ! Remplacez-la par un poêle, un insert, ou au moins installez une trappe d'obturation pour couper les mouvements d'air du conduit.
- Si vous êtes équipés d'un poêle ou d'un insert, assurez-vous que l'appareil soit équipé d'une prise d'air (entrée d'air) dédiée et étanche. Ça lui évitera de « tirer » sur l'air ambiant pour s'alimenter en oxygène, créant ainsi un effet de courant d'air.
- Il peut être intéressant aussi de limiter les courants d'air générés par convection dans les cages d'escalier (fermer avec des portes étanches, installer des rideaux épais allant jusqu'au sol).

Le taux d'humidité

Quand il fait froid dehors, on peut avoir tendance à calfeutrer les entrées d'air de la ventilation et ne pas aérer, or plus le taux d'humidité augmente, plus il nous faut chauffer l'air pour se sentir bien. Une bonne ventilation garantit l'évacuation de l'humidité du logement, et une plage de confort optimale.

Astuces :

- Si vous êtes équipés d'une VMC, nettoyez les entrées d'air dans les menuiseries et les bouches d'extraction.
- Sans VMC, pensez à aérer matin et soir, et après chaque douche et cuisson, juste 5 minutes, même quand il fait froid.
- Aussi, préférez sécher votre linge à l'extérieur ou dans un local en dehors des pièces de vie.
- Enfin, côté cuisine, utilisez la bouilloire avant de mettre l'eau dans la casserole et utilisez un couvercle pour la cuisson.

Activité et habillement

On touche ici autant à du bon sens qu'à des paramètres d'ordre plutôt comportemental et dont les implications relèvent davantage de l'habitude et du culturel.

Astuces :

Investissez dans de bons pulls en laine et sous-vêtements thermiques non synthétiques

En conclusion, si nous avons pu faire le tour de quelques écogestes dont l'impact peut être vraiment significatif avec peu ou pas d'investissement, il est important de rappeler que ces actions individuelles s'inscrivent dans une démarche globale : ils ne sont qu'une face de la pièce de la sobriété. Cette dernière doit aussi s'inscrire dans des dynamiques collectives portées par l'ensemble de la société, pour réfléchir aux modes de vie qui nous semblent désirables et créer les conditions de leur émergence et diffusion.