

Source : <https://www.sortirdunucleaire.org/La-sobriete-energetique-fait-partie-de-la>

Réseau Sortir du nucléaire > Informez

vous > Revue "Sortir du nucléaire" > Sortir du nucléaire n°80 > **La sobriété énergétique fait partie de la solution**

23 février 2019

La sobriété énergétique fait partie de la solution

Lors du dernier repas en famille, j'ai annoncé que je travaillais pour le Réseau "Sortir du nucléaire". C'est alors que quelques-uns de mes proches m'ont fait part de leur frilosité. Selon eux, c'est impossible. Les prix de l'électricité vont augmenter, nous serons obligés de nous priver de notre confort, de retourner à la bougie pour reprendre l'expression trop souvent entendue. Ces remarques, chacun.e de nous en a reçu et ce n'est pas toujours facile d'y répondre. Et il faut bien dire que je ne me vois pas revenir à la bougie ! Est-ce que je vais vraiment devoir abandonner mon ordinateur, mon téléphone, et choisir de me coucher avec le soleil ? Voici quelques éléments de réponses.

**NOUS SOMMES
PLUS DE**

100000!

BRAVO!

LE GRAND DÉFI

COMMENCE DEMAIN!

SUIVEZ ET PARTAGEZ

DES STORIES SUR

INSTAGRAM AVEC

#ONESTPRET @ONESTPRET

L'association Virage Energie [1], basée dans les Hauts-de-France, constate que notre société est en état d'ébriété énergétique. Il y a un paradoxe entre la finitude des ressources matérielles de notre terre et la consommation d'énergie et la propension aux gaspillages de la société dans laquelle nous vivons. On nous pousse sans cesse à consommer plus. Il nous faudrait donc enclencher une démarche de sobriété ?

La sobriété : qu'est-ce que c'est ?

La sobriété serait : une démarche volontaire et organisée de réduction des consommations d'énergie par des changements de modes de vie, de pratiques, de valeurs, de comportements et de modes d'organisation collective.

Si l'on veut sauver le climat, arrêter les énergies fossiles, le nucléaire et sauver les vies de notre descendance il faut donc changer de modèle, changer les mentalités et changer nos modes de consommation. Le programme est ambitieux !

Mais ce que j'ai appris de mes lectures c'est que la sobriété n'est pas forcément synonyme d'austérité. Ce n'est pas un choix entre tout et rien, mais une réflexion sur la nature de nos besoins et sur le niveau de service. La sobriété est une invitation à faire le tri sans renoncer à tout. Ainsi comme le souligne NégaWatt : "Toutes les consommations d'énergie ne fournissent pas le même niveau de service : quand certaines répondent à des besoins de première nécessité, d'autres sont futiles, inutiles voire nuisibles."

"Tendre vers la sobriété pour consommer moins de ressources est aussi l'occasion d'interroger les

impacts des modes de production et de consommation sur l'environnement et la société. La sobriété énergétique, qui vise donc à réduire les consommations d'énergie en proposant des changements de modes de vie et de modes d'organisation collective, est aussi un moyen de réduire les externalités négatives liées à la consommation de ressources naturelles : pertes de biodiversité, pollution de l'eau, de l'air et des sols, etc."

Il est clair que la sobriété semble devoir revêtir plusieurs aspects tant collectifs et organisationnels qu'individuel.



Mais alors comment passe t-on à la sobriété ?

Individuellement il y aurait différentes formes de sobriété qui conduisent à se poser différentes questions. On identifie la sobriété dimensionnelle (ai-je besoin d'un frigo aussi grand ?), la sobriété d'usage (ai-je besoin que les veilles fonctionnent toute la nuit pour rien ?) et la sobriété conviviale (ai-je besoin d'être toute seule dans ma voiture, ou est-ce que je peux faire de l'auto partage ?)

Il existe de nombreux ouvrages, sites internet et autres applications qui répertorient les gestes de la sobriété. En voici quelques uns.

Le Grand défi "On est prêt"

C'est une campagne de sensibilisation réalisée sur Facebook notamment par des youtubeurs dans le cadre du mouvement citoyen autour du climat. Le défi a débuté le 15 novembre et propose chaque jour pendant 30 jours un conseil pour réduire son empreinte écologique, dont faire des économies d'énergie. Des petits gestes simples mais bons pour le climat.

Pêle-mêle on retiendra : Défi n° 1 - Aujourd'hui, je réduis mon empreinte carbone : en supprimant mes vieux mails, photos et vidéos, mes applications inutiles ou encore en me désabonnant des newsletters que je ne lis plus. En seulement 5 minutes, j'ai déjà diminué les émissions issues de ma consommation numérique !

Défi n° 5 - Aujourd'hui, j'éteins la veille de mes appareils pour diminuer leur consommation d'énergie.

La consommation des veilles a augmenté de 30 % ces dix dernières années. 15 à 50 équipements par foyer restent en veille. Cela s'élève à 11% de notre consommation totale par an et par foyer. Et surtout à l'échelle nationale, cela équivaut à 2 réacteurs nucléaires !



Le SMERGYmètre

Autre campagne de sensibilisation plus concrète, menée en France par l'Agence Locale de l'Énergie et du Climat de Lyon : le SMERGYmètre [2]. Sur le mode du jeu, le SMERGYmètre permet de réaliser un bilan en ligne de sa consommation d'énergie et de faire la chasse aux habitudes énergivores. Toutes les actions proposées sont mesurées et traduites en kilowatt/heures, CO2 et euros économisés...Une bonne façon d'évaluer l'impact de nos gestes du quotidien.

Enercoop

Le fournisseur d'énergie verte [Enercoop](#), propose quant à lui un wiki de conseils domestiques (éclairage, petit et gros électroménager, multimédia et confort thermique) pour économiser de l'électricité. Il est possible de réaliser en ligne son propre "Guide des économies". Pour aller plus loin le fournisseur propose des formations (6 sessions de 2 heures) un peu partout en France.

Et puis, repérés au fil de mes lectures [3], ces conseils me seront bien utiles lors de mon prochain repas de famille...

Pour le multimédia

Limiter l'utilisation de la 4G et la haute définition car ces technologies ont 23 fois [4] plus d'impact sur l'environnement que l'ADSL par exemple.

L'envoi d'un e-mail, le fait de poster des photos sur Facebook ou sur un cloud envoie et stocke les données dans des "data centers", qui consommaient 18 % de la production électrique mondiale en 2017 [5]. De même, je m'assure lors d'un envoi que tous les destinataires sont essentiels. Plus de 12 milliards de mails sont envoyés chaque heure dans le monde, émettant au total 50 Giga Watt Heure, soit la production électrique de 18 centrales nucléaires pendant une heure.

Pour la vie quotidienne



Laver son linge à 30°C car baisser la température de lavage de 3°C permet d'économiser environ 11% de l'énergie. Laver à 60°C consomme 1,3kWh, laver à 40°C environ 0,7kWh, alors qu'à 30°C la consommation descend à 0,4kWh !

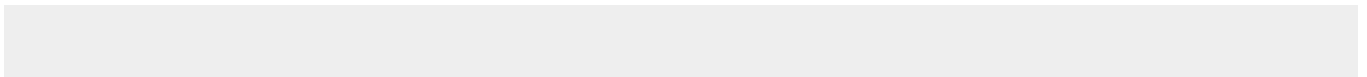
Dans la cuisine, la cocotte-minute est 60% plus économique qu'une casserole. Une plaque de cuisson électrique ou un four chauffe pendant 15 minutes après avoir été éteint, autant d'énergie perdue !

Opter pour un fournisseur d'électricité verte. L'ouverture des marchés de l'énergie aux fournisseurs alternatifs permet aux consommateurs particuliers et professionnels, depuis 2007, de choisir librement la source de leur électricité et gaz naturel. Désormais, on peut quitter les fournisseurs historiques sans coût supplémentaire et sans risque. Pour bien le choisir il faut consulter le classement réalisé par Greenpeace sur www.guide-electricite-verte.fr.

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.

Tous ces conseils pour tendre vers la sobriété ne conviendront pas à tous et ne peuvent pas être tous mis en place en même temps. Pourtant, nous pouvons tous prendre quelques mesures pour débiter sans pour autant se retrouver avec des bougies dans le salon, sauf pour la décoration ou pour les anniversaires !

Anne-Lise Devaux



La recherche universitaire européenne s'intéresse à la sobriété

Depuis 2010, la sobriété est même un sujet de réflexion universitaire au niveau européen. Le site researchgate.net répertorie pas moins de 12 projets de recherche dans ce sens dont les premiers datent de 2010 et ont été menés par la France à Lille. Deux projets en cours semblent particulièrement intéressants :

EUFORIE (European Futures for Energy Efficiency) - EU project (2017-2019)

Ce projet de quatre partenaires (Université de Turku, Université de Naples, Université de Barcelone et SERI) a pour objectif d'étudier la consommation d'énergie sous différents angles et de proposer des stratégies d'économie dans de multiples champs. Il propose notamment un rapport sur "Stocktaking of social innovation for energy sufficiency" ainsi qu'un atelier de juin 2017 sur le développement des potentiels de la sobriété. www.euforie-h2020.eu

Sufficiency in daily life - Swiss project at the Basel University (2016-2019)

Ce projet examine les différents aspects de la sobriété dans la perspective d'une société 2000 Watt. Il passe au crible les habitudes de consommation, les actions quotidiennes et les modes de vie sobres. Il discutera par la suite des obstacles à leur mise en place et du rôle des gouvernants dans celle-ci. <https://energieimalltag.philhist.unibas.ch/>

Notes

[1] www.virage-energie-npdc.org

[2] SMERGY est une campagne qui s'adresse aux étudiants, aux stagiaires, à ceux qui ont leur premier job, ou autres. SMERGY c'est aussi une campagne européenne qui se déclinera en Allemagne, Autriche, Pays Bas, Belgique, France, Suède et Danemark et ceci jusqu'en août 2016. SMERGY est cofinancé par la Commission Européenne.

[3] www.wedemain.fr/Adoptez-ces-gestes-pour-un-numerique-ecolo-friendly_a3471.html
<https://blog.cleanfox.io/nouveautes-cleanfox-fr/11-gestes-faire-rentree-2018-web-ecologique-bureau/>

<http://citoyensterritoires.fr/actus/l%27co-geste-du-mois-au-bureau>
www.notre-planete.info/ecologie/eco-citoyen/eco_electricite.php

[4] :
www.sciencesetavenir.fr/high-tech/les-donnees-mobiles-seraient-bien-plus-energivores-que-les-daten-centers_115559

[5] Selon l'association negaWatt.