HAUT-COMMISSARIAT
À LA STRATÉGIE
ET AU PLAN

Liberté
Égalité
Fraternité

RAPPORT
novembre 2026

Sobriété
Des gestes individuels aux choix collectifs

Simon Ferrière,
Alice Robinet
et Sarah Tessé

SOBRIÉTÉ

DES GESTES INDIVIDUELS AUX CHOIX COLLECTIFS

Simon Ferrière, Alice Robinet
et Sarah Tessé

HAUT-COMMISSARIAT
À LA STRATÉGIE
ET AU PLAN

Liberté
Égalité
Fraternité

NOVEMBRE 2026

SOMMAIRE

Synthèse **5**

Introduction **17**

Chapitre 1 – La sobriété : un levier incontournable **19**

1. Une notion aux contours variables **19**

1.1. Les racines de la notion de sobriété 19

1.2. Avec la montée des enjeux environnementaux, une notion qui entre dans le débat public 20

1.3. La sobriété ne se limite pas au secteur de l'énergie 23

2. Sans en être le levier principal, la sobriété reste incontournable dans les scénarios de transition **25**

2.1. Sobriété, efficacité et technologie ne s'opposent pas, mais se complètent en fonction des secteurs et des objectifs environnementaux 29

2.2. Une absence de vision systémique des scénarios 31

3. La sobriété contribue à plusieurs objectifs de politiques publiques, sans être incompatible avec un développement économique **32**

3.1. Les objectifs de souveraineté et de résilience 32

3.2. Les objectifs de santé publique 34

3.3. La sobriété est-elle compatible avec le développement économique ? 35

3.4. L'équité doit être au cœur des politiques de sobriété 37

Chapitre 2 – De la sobriété individuelle à la sobriété systémique : les politiques publiques doivent créer un environnement favorable à la sobriété 41

1. Pour réussir, les politiques de sobriété doivent viser des transformations structurelles et collectives 42

1.1. La sobriété ne se limite pas aux comportements individuels 42

1.2. L'approche par les modes de vie 44

2. Agir sur l'environnement des individus : un levier nécessaire au développement de pratiques sobres 45

2.1. L'environnement cognitif : de nombreuses actions, mais aussi des injonctions contradictoires 52

2.2. L'environnement économique : un levier puissant, mais aux effets sociaux à maîtriser 55

2.3. L'environnement physique : développer une offre et des infrastructures compatibles avec la sobriété 60

2.4. L'environnement socioculturel 66

Conclusion 73

Sigles et acronymes 77

Bibliographie 79

SYNTHÈSE

La sobriété est aujourd'hui mise en avant par les pouvoirs publics comme une réponse aux crises énergétiques ou aux tensions persistantes sur les ressources. C'est un levier dont on ne peut se passer si on veut atteindre nos objectifs environnementaux, mais qui peut aussi concourir à des objectifs de santé publique ou de souveraineté.

Comment les politiques publiques peuvent-elles encourager les usagers et consommateurs à adopter des comportements plus sobres, c'est-à-dire à consommer moins mais mieux ? Responsabiliser les individus ne suffit pas. Les acteurs publics ont un rôle structurant à jouer pour transformer le cadre de vie des individus et faciliter le passage à des pratiques plus sobres.

La sobriété : un levier indispensable pour le climat, la souveraineté et la santé

La notion de sobriété : de la vertu de modération à la définition du Giec[1]

Les racines philosophiques et religieuses de la notion de sobriété en font une vertu associée à une vie simple et mesurée, synonyme de tempérance et de modération. Elle s'oppose à l'excès et à l'absence de limite.

La prise de conscience des limites planétaires et les débats des années 1960 et 1970 sur les conséquences écologiques du productivisme et de la société de consommation, dont le

[1] Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

rapport du Club de Rome[1] de 1972 est un jalon, ont contribué à donner à la notion de sobriété une portée plus politique, renforcée depuis par la montée des enjeux environnementaux.

L'Ademe la caractérise comme une « modération dans la production et la consommation de biens et de services nécessitant des ressources[2] ». L'institut négaWatt[3] la définit comme une démarche de modération sur les services rendus, déclinée sous quatre formes : la sobriété structurelle, qui correspond à l'organisation de l'espace et des activités de façon à réduire les besoins (dans les politiques d'aménagement, par exemple) ; la sobriété dimensionnelle, qui vise l'ajustement de la taille des équipements ou des biens, comme la taille d'un véhicule ou des habitations ; la sobriété d'usage, qui modifie l'utilisation des biens pour en réduire la consommation (limiter la vitesse de circulation, réparer les équipements, etc.) ; et enfin la sobriété conviviale, qui est fondée sur leur mutualisation pour réduire le volume global de la demande (comme l'autopartage). L'intérêt de cette typologie est de montrer que la sobriété se joue à plusieurs échelles de la société et implique conjointement des actions individuelles et collectives.

Le dernier rapport du Giec introduit la notion de « *sufficiency* », proche de la notion française de sobriété : c'est « l'ensemble des mesures publiques et des pratiques quotidiennes qui permettent d'éviter une partie de la demande en énergie, matériaux, sols et eau, tout en garantissant le bien-être dans le respect des limites planétaires[4] ». Cette définition est une étape importante de l'intégration de la notion dans le débat public international et met l'accent sur le rôle des pouvoirs publics. Le Giec préconise trois leviers de limitation du rôle de la demande dans la réduction des émissions de gaz à effet de serre : modérer, voire éviter certains actes de consommation non nécessaires (« *avoid* », qui s'approche le plus de la notion de sobriété définie précédemment), par exemple limiter son usage de la voiture ; substituer des biens et services vertueux à des biens et services carbonés ou fortement consommateurs en ressources (« *shift* »), par exemple en favorisant les transports en commun pour remplacer l'usage de la voiture ; réaliser des gains d'efficacité permis par la technologie (« *improve* »), par exemple en améliorant le rendement énergétique des voitures.

[1] Le Club de Rome a publié en 1972 le rapport *The Limits to Growth* (*Les limites à la croissance*), commandé par le Massachusetts Institute of Technology (MIT). Ce rapport est également connu sous le nom « rapport Meadows ».

[2] Ademe (2019), « Panorama sur la notion de sobriété », synthèse, novembre, 10 pages, p. 9.

[3] Association négaWatt (2016), « Qu'est-ce que la sobriété ? », *Fil d'argent*, n° 5, hiver, p. 11-13.

[4] Giec (2024), *Climate Change 2023. Synthesis Report*, résumé pour décideurs, p. 29.

Les mesures de sobriété s'articulent ainsi avec d'autres leviers, en particulier celui de l'efficacité (voir Figure I). Là où la sobriété interroge le volume ou la nature de la demande (consommer « moins mais mieux »), l'efficacité porte sur la quantité de ressources nécessaires à un bien ou un service donné (consommer « autant avec moins »).

La sobriété ne se borne pas aux efforts de réduction de consommation énergétique, mais s'applique également aux ressources naturelles, telles que le foncier, l'eau, les matières premières, etc.

Par exemple, la sobriété matière vise à limiter l'exploitation des matières premières en agissant sur la quantité de biens produits, leur dimensionnement, leur durée de vie, la réparation ou le réemploi[1]. La sobriété foncière vise à réduire, voire arrêter, l'artificialisation des sols et à concentrer la construction sur des sols déjà urbanisés. La sobriété hydrique consiste à réduire les prélèvements et la consommation d'eau.

Figure I – Représentation schématique des stratégies de baisse de la demande



Source : HCSP ; d'après Ademe (2025), Vers une économie de la sobriété, Les Avis de l'Ademe, novembre, p. 6

Il existe des interactions entre ces secteurs. Ainsi, la production d'énergie nucléaire nécessite d'utiliser de l'eau, et le développement des infrastructures mobilise une quantité importante de matières (béton, acier), d'eau et de foncier. Une politique de sobriété ne peut donc être cohérente et efficace que si elle prend en compte ces interdépendances, pour éviter que les efforts de sobriété dans un domaine n'entraînent une consommation excessive dans un autre.

[1] Ademe (2025), « Sobriété matière et réemploi : outils, initiatives et travaux réalisés », septembre.

Son potentiel dans la transition écologique est significatif

Tous les grands scénarios de transition, nationaux comme internationaux, intègrent une part de sobriété. Chacun retient ses propres définitions, périmètres et situations de référence, si bien que leurs résultats ne peuvent être comparés directement. Un ordre de grandeur se dégage néanmoins : **d'ici 2050, la sobriété permettrait de réduire d'environ un cinquième la consommation d'énergie, de matériaux primaires et d'eau, et de 10 % à 30 % les émissions de gaz à effet de serre selon les scénarios. Ce potentiel est significatif, mais il ne fait pas de la sobriété le principal levier de la transition : dans ces mêmes scénarios, la technologie (véhicules électriques, pompes à chaleur, électrification de l'industrie) et l'efficacité pèsent davantage.**

Si la sobriété reste indispensable, c'est d'abord parce qu'elle est le levier le plus rapide à mobiliser. De nombreuses mesures de sobriété peuvent être déployées sans attendre le renouvellement des équipements ou de lourds investissements. Les travaux de l'Agence internationale de l'énergie (AIE) le montrent : la sobriété ne représente qu'environ 4 % des réductions d'émissions en 2050, mais 10 % des émissions cumulées évitées d'ici là[1]. Cette moyenne mondiale est une borne basse pour la France, car la sobriété a vocation à jouer un rôle plus important dans les économies avancées, où les niveaux de consommation sont plus élevés. Encore faut-il la mobiliser pour les ressources, et pas seulement pour la réduction des émissions carbone. Par exemple, même avec un scénario qui mise beaucoup sur la sobriété, 65 % du territoire connaîtrait des tensions sur l'eau durant les années sèches en 2050[2]. **Cela plaide pour des scénarios qui croisent les différentes formes de sobriété (énergie, eau, matières et sols) et qui les planifient.**

Elle contribue à de multiples objectifs de politiques publiques

La sobriété contribue à l'atteinte des objectifs environnementaux. **Elle a également des effets positifs sur la santé, la souveraineté ou encore le pouvoir d'achat.** Ceux-ci sont souvent considérés seulement comme des co-bénéfices de la sobriété, alors qu'elle en est un levier majeur. En réduisant les besoins en énergies fossiles, métaux critiques, biomasse, etc., **la sobriété limite l'exposition aux chocs géopolitiques et aux ruptures d'approvisionnement**, et renforce ainsi l'autonomie stratégique de la France.

Elle améliore également la santé publique. Ainsi, les mobilités actives (marche, vélo, etc.) sont des pratiques sobres au sens où elles consomment moins (voire pas) de ressources et émettent

[1] AIE (2021), « Do we need to change our behaviour to reach net zero by 2050? », Agence internationale de l'énergie, article du 29 octobre.

[2] Viennot M., de Montaignac M. et Robinet A. (2025), *Repenser la mutualisation des risques climatiques*, rapport, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, juin.

peu de gaz à effet de serre et agissent contre la sédentarité et les pathologies qui lui sont associées. De même, la réduction du trafic automobile améliore la qualité de l'air et diminue les nuisances sonores, ce qui est favorable à la santé. Enfin, des régimes alimentaires moins carnés sont recommandés pour leurs bienfaits nutritionnels.

La sobriété n'est pas incompatible avec le développement économique, comme le montre l'Ademe dans l'évaluation de ses scénarios « Transition(s) 2050 »[1]. Notons qu'à l'inverse, la surconsommation peut avoir des effets néfastes sur l'économie : le développement du numérique, par exemple, peut être à l'origine de coûts liés à la dégradation de la santé mentale et à la perte de temps productif associé.

À l'échelle individuelle, adopter des comportements sobres permet de réduire certaines dépenses, et de libérer du pouvoir d'achat pour favoriser la consommation de biens de meilleure qualité, plus durables, moins consommateurs de ressources, ou de remplacer la consommation de biens par des services… Il est vrai que la sobriété peut également entraîner des effets rebonds si les économies réalisées sont réaffectées à des consommations intensives en ressources, mais ceux-ci sont plus limités que ceux associés aux seuls gains d'efficacité.

À l'échelle collective, la mise en place de politiques de sobriété exige une transformation du système productif, pour **produire des biens plus légers, mieux réparables, durables…** Elle peut donc tirer bénéfice de l'innovation technologique. **Une société sobre n'est donc pas une société qui renonce à l'innovation : elle en change la finalité.** Cela nous invite à déployer, au-delà du PIB et de sa croissance, des **indicateurs de réussite** relatifs notamment à la santé, au bien-être, aux inégalités, aux émissions de gaz à effet de serre et à l'état des écosystèmes.

Enfin, **la recherche d'équité est une condition d'adhésion aux dispositifs de sobriété**. Les ménages modestes consomment moins en moyenne que les ménages plus aisés, mais cette sobriété est parfois une contrainte. Elle repose souvent sur des pratiques économes, voire des stratégies de « débrouille rurale[2] » (réparation, potager, basse-cour, etc.), qui sont en adéquation avec les objectifs de transition écologique et qu'il convient donc de valoriser. Cependant, **sans accompagnement adéquat, les ménages modestes, mais aussi une partie de la classe moyenne, ont peu de marges d'adaptation aux évolutions réglementaires ou économiques pour changer certains de leurs comportements moins sobres, faute de moyens ou d'alternatives** (dispositifs de covoiturage, par exemple). Il faut maîtriser les effets redistributifs des politiques de sobriété, car elles sont d'autant mieux acceptées qu'elles sont jugées à la fois efficaces et justes.

[1] Ademe (2022), *Transition(s) 2050. Feuilleton « Les effets macroéconomiques »*, mars.

[2] Enquête de la sociologue Fanny Hugues. Voir Bordenet C. (2026), « "Les débrouilles rurales sont résolument économes" : à la campagne, l'écologie modeste et non revendiquée des classes populaires », *Le Monde*, article du 4 février.

Les politiques de sobriété gagneraient à être accompagnées de **mesures d'exemplarité**, que ce soit en limitant la surconsommation des plus riches (vols en jets privés) ou par l'adoption par les représentants de l'État des comportements promus par les politiques publiques. Même si ces mesures ont un effet limité sur les émissions globales, elles sont importantes pour mettre en lumière la volonté de juste répartition de l'effort et renforcer ainsi la légitimité des politiques plus structurantes.

Les politiques publiques doivent créer un environnement favorable à la sobriété

Les Français ont une image plutôt positive de la sobriété[1] : les pratiques sobres sont associées à des sentiments positifs, voire sont sources de fierté. Par exemple, 74 % des personnes qui déclarent conserver leur smartphone au moins trois ans en sont fières, et 77 % des Français soutiennent la mise en œuvre de mesures collectives de sobriété, comme la régulation de la température dans les bâtiments publics.

Pour réussir, les politiques de sobriété doivent viser des transformations plus structurelles et collectives

Plusieurs organismes[2] jugent que, dans la troisième Stratégie nationale bas carbone (SNBC 3), le levier de la sobriété est insuffisamment mobilisé par rapport aux leviers d'efficacité et de changement technologique, et qu'il reste trop centré sur les gestes individuels (comme la baisse de la température de son logement). **L'influence des choix collectifs (infrastructures, équipements collectifs, modes de production, etc.) sur les comportements individuels de consommation apparaît ainsi insuffisamment mise en lumière au niveau stratégique.**

Pour évaluer l'importance de ces choix collectifs, l'approche par les modes de vie, développée par l'Iddri[3], est un cadre théorique utile. Elle permet d'identifier les leviers de politiques publiques qui agissent sur les environnements au sein desquels les individus évoluent, et qui organisent leurs modes de vie.

---

[1] Ademe (2025), « Baromètre sobriété et modes de vie – deuxième vague », novembre.

[2] OFCE (2026), « Une SNBC sobre en matière de sobriété » ; Haut Conseil pour le climat (2026), Avis sur le projet de troisième Stratégie nationale bas-carbone (SNBC 3), mars ; Autorité environnementale (2026), « Avis délibéré de l'Autorité environnementale sur le 3e Stratégie nationale bas-carbone », mars.

[3] Saujot M., Nasr C., Brocard C., Bet M., Dubuisson-Quellier S. et Plessz M. (2024), « "Quand on peut, on veut". Conditions sociales de réalisation de la transition : une approche par les modes de vie », *Décryptage*, n° 08, Iddri, juillet.

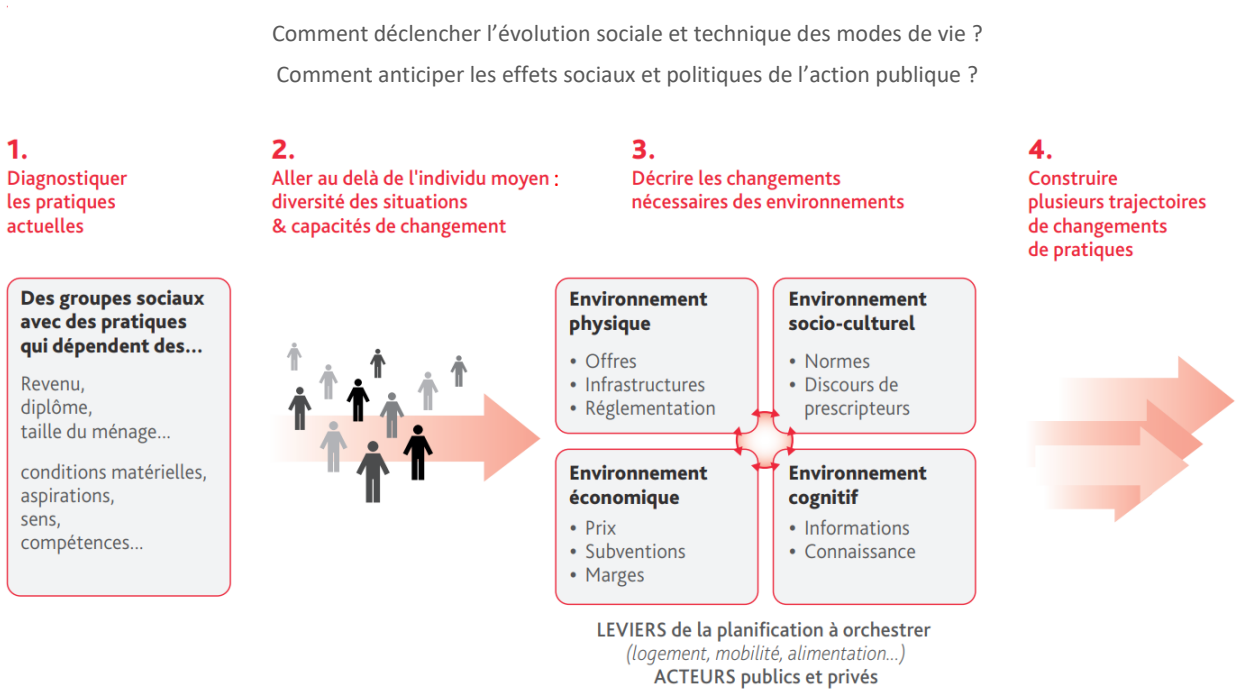
Cette approche permet d'enrichir une analyse qui ne considérerait que le comportement d'un individu moyen (par exemple le futur acquéreur d'un véhicule électrique) pour définir des politiques publiques. En prenant en compte la diversité des groupes sociaux, caractérisés par des attentes, des contraintes, des représentations différentes, elle permet d'affiner les dispositifs. Face à une hausse du prix de l'énergie, par exemple, les ménages les plus favorisés peuvent investir dans des équipements performants alors que les ménages modestes réduisent davantage leur consommation.

Agir sur l'environnement des individus : un levier nécessaire au développement de pratiques sobres

Différents leviers de politiques publiques sont mobilisables, en fonction du type d'environnement à faire évoluer. Ils sont complémentaires et se soutiennent mutuellement.

L'Iddri distingue quatre composantes de l'environnement des individus (voir Figure II).

Figure II – Cadre conceptuel de l'action publique sur les modes de vie



Source : Saujot M., Nasr C., Brocard C., Bet M., Dubuisson-Quellier S. et Plessz M. (2024), « "Quand on peut, on veut". Conditions sociales de réalisation de la transition : une approche par les modes de vie », Décryptage, n° 08, Iddri, juillet, p. 4

L'environnement cognitif regroupe des outils de communication et de sensibilisation aux enjeux écologiques – campagnes d'information, création de labels, affichages environnementaux, « *nudges* » (ou « coups de pouce », etc. Montées en puissance ces dernières années[1], ces actions ne peuvent être efficaces que si l'inertie des comportements s'explique par un déficit de connaissance. Disposer d'informations fiables ne suffit toutefois pas nécessairement à faire les bons choix, les travaux de sciences comportementales et des sciences sociales montrant le rôle majeur des émotions, des représentations et des normes sociales dans le passage ou non à l'action. C'est ce qui peut expliquer le décalage entre le fait que 82 % des Français estiment déjà avoir un mode de vie sobre[2] et le volume d'objets et d'équipements possédés, qui n'a jamais été aussi élevé : 2,5 tonnes d'objets en moyenne sont accumulées dans les logements français, soit 45 tonnes de matières mobilisées pour les fabriquer[3]. Le jugement porté sur la sobriété de ses propres comportements est relatif aux standards actuels de consommation, qui ont rapidement évolué en quelques décennies.

L'environnement économique recouvre une variété d'instruments, comme la fiscalité ou les subventions, incitant à l'adoption d'équipements ou de comportements plus sobres par le biais du signal-prix. Leur efficacité dépend toutefois de l'existence d'alternatives et de la capacité des ménages (notamment financière) à ajuster leurs comportements. La question des mécanismes de compensation en faveur des ménages vulnérables est à cet égard cruciale.

L'environnement physique, qui est en partie organisé et modifié par des choix d'aménagement du territoire et des infrastructures ou équipements publics, donne un cadre aux comportements individuels. Par exemple, faire du vélo sans piste cyclable sécurisée peut être dissuasif. La création et l'entretien des infrastructures qui encouragent des comportements sobres relèvent en grande partie de l'intervention publique. Les pouvoirs publics doivent également veiller à ce que la production de nouvelles infrastructures elle-même soit sobre en énergie, matière ou foncier. Les comportements des consommateurs sont également dépendants du système productif ; sa transformation, qui suppose d'agir sur les incitations et les règles auxquelles sont soumises les entreprises, est centrale pour progresser vers la sobriété. Cela peut passer par le développement de l'économie circulaire, qui prolonge la durée de vie des biens par la réparation, le réemploi et le recyclage, mais ne garantit pas en elle-même la maîtrise de la consommation de ressources si la demande totale continue de croître. La modération de cette

[1] 36 millions d'euros ont été dépensés en campagnes de sensibilisation par l'État et ses opérateurs en 2023. SGPE (2024), « Engager une transition des modes de vie », note de cadrage préliminaire, Secrétariat général à la planification écologique.

[2] Ademe (2025), « Baromètre sobriété et modes de vie – deuxième vague », *op. cit.*

[3] Ademe (2018), « La face cachée des objets : vers une consommation responsable », dossier de presse, septembre. À partir de l'étude de l'Ademe (2018), « Modélisation et évaluation des impacts environnementaux de produits de consommation et biens d'équipements », septembre.

demande de biens reste donc indispensable. L'économie de la fonctionnalité, en déplaçant la valeur de la propriété d'un bien vers le service rendu, peut y contribuer en incitant les producteurs à concevoir des équipements durables, réparables et davantage mutualisés.

L'environnement socioculturel, enfin, renvoie aux normes sociales, aux représentations, aux valeurs, qui structurent les dynamiques de consommation. Aujourd'hui, les consommateurs sont soumis à des injonctions contradictoires : les campagnes d'information publiques ciblées sur les économies d'énergie ou de ressources encouragent la sobriété, tandis que la publicité et le marketing orientent la demande des consommateurs vers les produits et services que les producteurs proposent, par une construction de la représentation du besoin. Le rapport inter-inspections de 2024[1] sur la publicité propose à ce titre de renforcer l'encadrement des communications commerciales, de fiabiliser l'information environnementale et, progressivement, de limiter la publicité pour certains produits non durables.

Ces quatre environnements ne doivent pas être traités séparément. Une mesure de sobriété perd en crédibilité si, simultanément, d'autres politiques accroissent durablement les besoins auxquels elle cherche à répondre avec cette mesure. Au-delà des recommandations transversales faites dans la partie suivante, un travail d'identification, secteur par secteur, des leviers à mobiliser dans chacun des quatre environnements, serait nécessaire mais dépasse le cadre de notre étude. L'encadré I, sur les mobilités, l'eau et le foncier présente toutefois les principaux enjeux dans ces trois domaines.

Encadré I – Quelques pistes pour agir dans trois secteurs : les mobilités, l'eau et le foncier

Mobilités : repenser les usages pour sortir de la dépendance à la voiture individuelle

La sobriété dans les mobilités vise à réduire la dépendance à la voiture individuelle, à limiter la taille du parc et les distances parcourues, et à optimiser l'usage des véhicules existants. La sobriété ne s'oppose pas à l'électrification mais invite à combiner changement de motorisation, dimensionnement et réduction des usages.

Sur le plan économique, les aides nationales ont été recentrées sur les voitures électriques et les ménages modestes. Le malus au poids reste un outil de sobriété dimensionnelle, mais son niveau et ses seuils en limitent l'effet. L'arrivée de l'ETS-2[2] sur les carburants routiers à partir de 2028 renforcera le signal-prix, ce qui rend

[1] IGF, IGEDD et IGAC (2024), *Contribution et régulation de la publicité pour une consommation plus durable*, rapport, décembre.

[2] Système d'échange de quotas d'émissions européen.

d'autant plus importante la disponibilité d'alternatives abordables et d'accompagnement social des ménages modestes.

Les exemples de villes ayant développé des réseaux cyclables (Copenhague) montrent en premier lieu que l'usage du vélo augmente lorsque l'infrastructure devient sûre et largement répandue. Le concept de « ville du quart d'heure » illustre la même logique en rapprochant les besoins essentiels et en réduisant les distances. Le covoiturage exige des points de rencontre, des plateformes simples et une articulation avec les autres modes. Le véhicule autonome pourrait, selon son modèle de déploiement, soit réduire le parc grâce à des véhicules partagés, soit accroître les kilomètres parcourus à faible taux d'occupation ; sa compatibilité avec la sobriété dépendra donc des règles d'usage et de la manière dont il s'insère dans l'offre collective.

L'environnement socioculturel est décisif : la voiture individuelle reste aussi associée à la liberté, à l'autonomie et parfois au statut social. Les politiques de développement d'alternatives à la voiture individuelle doivent rendre les alternatives simples, visibles et désirables, valoriser leurs bénéfices économiques, sanitaires et sociaux, et envoyer des signaux cohérents sur les usages les plus carbonés (également dans l'aérien).

Eau : moins prélever, mieux partager

La sobriété hydrique vise à réduire les prélèvements dans les milieux et les consommations associées. L'enjeu est désormais de transformer la gestion de crise en période de sécheresse en stratégie structurelle. Cela suppose d'agir à la fois sur les usages, sur le partage de la ressource, sur les modèles économiques et sur les politiques sectorielles qui déterminent la demande.

Sur le plan économique, l'évolution de la structure tarifaire et les contrats pour mieux rémunérer la performance de sobriété, sans supprimer le signal-prix adressé à l'usager, peuvent être mobilisés. L'environnement physique et réglementaire repose notamment sur les autorisations de prélèvement, qui répartissent les volumes entre usages dans les bassins en tension. La dimension socioculturelle repose sur la construction de règles partagées. Les différents comités et instances de l'eau ne se limitent pas à répartir les volumes : ils contribuent à définir localement ce qu'est un usage légitime et soutenable de l'eau. La démarche d'« État exemplaire » du Plan eau s'inscrit dans la même logique symbolique : l'État renforce la légitimité de la demande collective en s'appliquant à lui-même les règles qu'il promeut.

Foncier : rendre la densité plus attractive en sollicitant les habitants

La sobriété foncière consiste à réduire l'artificialisation des sols et à utiliser davantage le foncier déjà urbanisé. L'objectif de « zéro artificialisation nette » (ZAN) en 2050 et la réduction de moitié de la consommation d'espaces naturels, agricoles et forestiers sur la période 2021-2031 constituent son cadre principal. Cette politique montre de façon particulièrement nette qu'une norme nationale ne peut réussir sans transformation

simultanée des modèles économiques, des pratiques d'aménagement et des modèles de logement.

L'environnement économique n'est pas toujours favorable à la sobriété foncière : la densification, la dépollution des friches et la réhabilitation peuvent coûter plus cher que l'ouverture de nouveaux terrains. Les fonds publics dédiés à la reconversion urbaine et la fiscalité locale doivent donc corriger cet avantage implicite de l'étalement. Le Conseil des prélèvements obligatoires[1] a notamment recommandé de revoir les exonérations de taxe d'aménagement pour ne pas favoriser les opérations artificialisantes.

S'agissant d'une politique d'aménagement du territoire, les actions sur l'environnement physique sont dominantes. Pour atteindre l'objectif ZAN, il faut réussir à remettre sur le marché des logements vacants, recycler les friches, densifier les espaces déjà construits. Ces leviers permettent de répondre aux besoins de logements tout en préservant les sols, leurs fonctions de stockage du carbone, de recharge des nappes, de limitation du ruissellement et leurs fonctions écologiques. Ils doivent cependant être compatibles avec la mise à disposition d'infrastructures qui seront déterminantes pour la transition écologique : une nouvelle ligne ferroviaire ou une piste cyclable peuvent elles-mêmes consommer du foncier et des matériaux. La sobriété systémique ne supprime pas ces arbitrages ; elle les rend explicites et cherche à optimiser les infrastructures existantes avant d'en créer de nouvelles.

La dimension socioculturelle est décisive parce qu'une majorité de ménages associe l'habitat idéal à la maison individuelle. La densité ne peut donc être présentée comme une simple restriction. Les expériences territoriales montrent l'intérêt d'associer les habitants à la conception des quartiers, de garantir l'accès aux espaces verts, aux services et aux commerces, et de valoriser les aménités offertes par les espaces non bâtis. L'objectif devient alors de construire une ville dense mais désirable, et de faire de la préservation des sols un élément de qualité de vie et de développement local plutôt qu'un interdit abstrait.

[1] Conseil des prélèvements obligatoires (2022), *La fiscalité locale dans la perspective du ZAN*, rapport, octobre.

INTRODUCTION

Dès la crise énergétique de 1973, les pouvoirs publics français ont commencé à promouvoir des économies d'énergie, principalement dans une logique de réponse à la contrainte. Plus récemment, les crises successives – en particulier celle de 2022 suite au début de l'invasion russe en Ukraine, puis les tensions persistantes sur les approvisionnements et les prix des carburants en 2026 – ont donné une nouvelle impulsion à la sobriété dans les discours du gouvernement. Toutefois, limiter la sobriété à une simple réponse à des phénomènes conjoncturels serait réducteur.

Comment définir précisément la sobriété ? Les enjeux qui lui sont associés dépassent largement le seul objectif d'économies d'énergie : la sobriété interroge plus profondément nos modes de vie, de la consommation au système productif, ainsi que notre rapport à la gestion des ressources naturelles. Elle a gardé de ses origines philosophique et religieuse l'association avec la modération et une connotation vertueuse. À une époque où l'on prend conscience du dépassement des limites planétaires, la recherche d'une solution par l'autolimitation prend du sens. Mais qui doit porter cette responsabilité ? La recherche de la sobriété ne doit pas se limiter aux comportements individuels, elle peut être envisagée de manière plus systémique et collective.

La sobriété est incontournable dans l'atteinte de nos objectifs environnementaux, mais elle peut aussi servir d'autres objectifs d'action publique, comme la santé ou la souveraineté.

Comment la sobriété est-elle intégrée dans l'action publique ? Les politiques publiques de sobriété s'appuient sur des leviers variés – économiques, réglementaires, informationnels ou socioculturels. Nous examinerons ces leviers et les politiques qui en découlent, ainsi que les conditions de leur réussite.

CHAPITRE 1

LA SOBRIÉTÉ : UN LEVIER INCONTOURNABLE

1. Une notion aux contours variables

1.1. Les racines de la notion de sobriété

Les racines philosophiques et religieuses de la notion de sobriété l'associent à une vie simple et mesurée. En grec, *sōphrosýnē*, comme en latin, s*obrietas*, la « sobriété » évoque la tempérance, la juste mesure, la modération. Il ne s'agit pas de renoncer aux biens et aux plaisirs, mais d'adopter une attitude de mesure. C'est une vertu morale personnelle, qui permet à l'individu de rester maître de lui-même et d'éviter le dérèglement. Prise dans une approche collective, elle permet de garantir la cohésion et l'équité (Aristote). La sobriété présente également une dimension spirituelle dans plusieurs religions[1] : ascétisme (hindouisme), voie du milieu (bouddhisme), ou encore frugalité conviviale qui se pense comme un art du partage, de la solidarité fraternelle (christianisme). Elle permet de revenir à l'essentiel et à ce qui peut faire sens, selon Jean-Baptiste de Foucauld, ancien Commissaire général du plan[2].

[1] Combes B., Aggeri F. et Guillard V. (2025), « Sufficiency: Genealogy and Appropriation by Business », poster de conférence.

[2] Voir la présentation de Bruno Villalba, dans les chapitres 1 « Éthiques intérieures de la sobriété » et 2 « Vertus politiques et écologiques de la modération » : Villalba B. (2023), *Politiques de sobriété*, Paris, Le Pommier.

On retrouve cette compréhension de la sobriété dans l'idée que s'en font les Français aujourd'hui : l'enquête de l'Ademe de 2025[1] montre que ceux-ci se sentent sobres quand ils ont le sentiment de vivre une « vie simple », de ne pas trop dépenser ou trop consommer, d'avoir des pratiques mesurées.

Au cœur de la conception morale et religieuse de la sobriété, on trouve l'opposition entre la limite et l'illimité. Or, celle-ci reprend tout son sens aujourd'hui, à l'heure où le constat des limites planétaires se pose comme un nouveau défi. S'appuyant sur la perspective, héritée des Lumières, de progrès illimité, notre société de consommation a construit un rapport au monde qui a effacé la notion de limites, en postulant que le progrès permis par la science, la puissance technique et l'émancipation démocratique nous permettrait de surmonter de manière soutenable ces limites[2]. Depuis l'objectivation des limites planétaires et des dépassements successifs des seuils de résilience[3], l'idée de limite indépassable des ressources matérielles intègre les réflexions politiques.

Dans les années 1960-1970, avec l'apparition des premiers signes de crise écologique, des propositions plus politiques de sobriété se construisent, prenant en compte l'idée de limite. Cette approche de la sobriété volontaire s'affirme alors comme une critique du productivisme et une remise en question de la société de consommation. On peut citer notamment les appels à la modération de la consommation d'énergie et de matière portées par le Club de Rome[4].

1.2. Avec la montée des enjeux environnementaux, une notion qui entre dans le débat public

Des définitions centrées sur les enjeux environnementaux et visant la prise en compte de la sobriété dans les politiques publiques et l'action collective ont été proposées récemment.

[1] Ademe (2025), « Baromètre sobriété et modes de vie – deuxième vague », novembre.

[2] Villalba B. (2023), *Politiques de sobriété*, *op. cit.*

[3] Seuil à ne pas dépasser pour maintenir des conditions de vie favorables sur Terre. Voir la plateforme notre-environnement.gouv.fr, « Limites planétaires » (page publiée le 19 décembre 2025, consultée le 1er octobre2026) et SDES (2023), *La France face aux neuf limites planétaires*, coll. « Théma Analyse – Environnement », octobre.

[4] Le Club de Rome a publié en 1972 le rapport *The Limits to Growth* (*Les limites à la croissance*), commandé par le Massachusetts Institute of Technology (MIT). Ce rapport est également connu sous le nom « rapport Meadows ».

Ces définitions ont permis de dissocier la notion de sobriété de son injonction morale implicite[1].

Du point de vue des politiques environnementales, la sobriété vise, d'après l'Ademe, à la « modération dans la production et la consommation de biens et de services nécessitant des ressources[2] » (énergétiques, matérielles, etc.). Ce principe de modération, que l'on retrouve dans le sens historique de la notion de sobriété, est assez consensuel.

L'institut négaWatt a développé une définition centrée sur la sobriété énergétique – mais qui s'étend aisément à d'autres formes de sobriété – comme une démarche de modération sur les services rendus, à l'opposé de la surconsommation. Cette démarche consiste à hiérarchiser les besoins autour de quatre types de sobriété[3] :

- **sobriété structurelle** : organisation de l'espace ou des activités favorisant la modération de la consommation. Elle se manifeste notamment par des politiques d'aménagement du territoire permettant une réduction des déplacements pour accéder au lieu de travail ou aux commerces ;
- **sobriété dimensionnelle** : adaptation du dimensionnement des équipements ou des biens, notamment ceux détenus par les ménages (par exemple la taille d'un véhicule, ou le nombre de mètres carrés d'habitation par habitant) ;
- **sobriété d'usage** : modification de l'utilisation des équipements de manière à en limiter la consommation (éteindre les appareils en veille, limiter la vitesse de circulation sur les routes, favoriser la réparation, , installer des chasses d'eau à double débit, etc.) ;
- **sobriété conviviale** (ou coopérative) : mutualisation des équipements pour diminuer le volume global de la demande pour ces produits (autopartage des voitures, des buanderies dans les immeubles, cohabitation, etc.).

Cette typologie nous montre que la sobriété se pense à plusieurs échelles de la société, impliquant des actions individuelles *et* collectives. Elle appelle ainsi, comme l'établit l'Ademe[4], 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 [gaz à effet de serre] et la pression sur les ressources ».

La notion de *sufficiency*, apparue dans le sixième rapport du Giec, s'approche de la notion française de sobriété et marque une étape importante dans l'ancrage de cette notion. Cette

[1] Entretien avec le *think tank* La Fabrique écologique.

[2] Ademe (2019), « Panorama sur la notion de sobriété », synthèse, novembre, p. 9.

[3] Association négaWatt (2016), « Qu'est-ce que la sobriété ? », *Fil d'argent*, n° 5, hiver, p. 11-13.

[4] Ademe (2025), *Actions et politiques de sobriété en France*, rapport final, décembre, p. 6.

définition est centrée sur sa dimension collective et sur l'action publique : la sobriété y est définie comme un **« ensemble de mesures politiques et de pratiques du quotidien qui évitent la demande en énergie, matériaux, sols et eau tout en garantissant le bien-être de tous dans le respect des limites planétaires[1] »**.

Cette définition considère à la fois la sobriété comme un état auquel parvenir et un moyen pour atteindre nos objectifs environnementaux. Elle conduit en particulier à considérer la sobriété comme l'un des leviers possibles de réduction des émissions de gaz à effet de serre par une diminution de la demande. Le groupe III du Giec consacre un chapitre entier[2] au rôle de la demande dans la réduction des émissions de gaz à effet de serre, par la mise en œuvre de stratégies regroupées sous le triptyque *Avoid, Shift, Improve* – ASI (« éviter, remplacer, améliorer » en français), comme celle développée dans les années 1990 en Allemagne pour réduire les émissions dans les transports, par trois leviers complémentaires agissant sur la demande (ici, d'énergie, mais applicable aussi à l'eau, au foncier, etc.) :

- *avoid* s'approche le plus de la sobriété telle que définie précédemment, par des actions de modération voire d'évitement des consommations « non nécessaires » ou « superflues ». On accepte une modification du service afin de réduire l'utilisation des ressources mobilisées à cette fin (par exemple, éviter de voyager en avion) ;
- *shift* illustre la substitution des biens et services carbonés ou fortement consommateurs en ressources, par des biens et services plus vertueux (par exemple, passer d'un véhicule thermique à un véhicule électrique, ou encore préférer les mobilités actives ou les transports en commun à la voiture individuelle). Cette notion marque une frontière parfois poreuse entre la sobriété et l'efficacité (voir ci-dessous) ;
- *improve* renvoie aux gains d'efficacité permis par la technologie. L'efficacité se distingue de la sobriété ; elle permet de consommer le même service, avec une moindre consommation de ressources : par exemple, isoler son logement permet de réduire sa consommation énergétique.

La figure 1 page suivante illustre cette approche.

La sobriété s'inscrit aussi dans une démarche de réinterrogation des besoins en tant que tels. Les besoins, même les plus physiologiques (dormir, manger, etc.), varient selon les cultures, les époques, les classes sociales. Les normes sociales, influencées notamment par la publicité, participent à leur construction. De ce point de vue, les besoins peuvent donc en partie être réinterrogés. Certains besoins peuvent apparaître nocifs (comme le besoin de fumer) : un

[1] Giec (2024), *Climate Change 2023. Synthesis Report*, résumé pour décideurs, p. 29.

[2] Giec (2023), *Climate Change 2022. Mitigation of Climate Change*, sixième rapport d'évaluation, chapitre 5.

renoncement à la pratique peut alors légitimement être encouragé. Quant aux autres besoins, plusieurs réponses sont possibles au-delà du renoncement, qui relèvent de la sobriété : remplacer une pratique par une autre ayant moins d'impact sur l'environnement (*shift*) ou encore améliorer (*improve*) ou modérer l'usage (*avoid*).

Figure 1 – Représentation schématique de l'approche « *shift, avoid, improve* »



Source : HCSP ; d'après Ademe (2025), Vers une économie de la sobriété, Les Avis de l'Ademe, *novembre, p. 6*

Faire preuve de sobriété, c'est consommer « moins mais mieux », plutôt qu'« autant avec moins » qui relève d'une stratégie d'efficacité pure, dans une démarche de prise en compte des limites planétaires, d'amélioration de sa santé, de sa qualité de vie et de son bien-être[1].

1.3. La sobriété ne se limite pas au secteur de l'énergie

La sobriété est souvent abordée sous le seul angle de l'énergie et des émissions de gaz à effet de serre. En France, cette notion a été récemment remise au cœur des débats en réponse aux crises énergétiques successives : l'arrêt des importations de gaz russe à la suite de l'invasion russe en Ukraine en 2022 parallèlement au ralentissement du fonctionnement des centrales nucléaires, puis l'envolée des prix du pétrole en 2026 liée au conflit en Iran. Les efforts de sobriété se sont par conséquent centrés sur la consommation d'énergie face à des prix élevés reflétant les risques de saturation des approvisionnements. De manière plus structurelle, ils sont apparus comme des leviers de réduction des émissions de gaz à effet de serre, comme l'illustre la Stratégie nationale bas carbone – SNBC (voir section 2 *infra*).

[1] Ademe (2019), « Panorama sur la notion de sobriété », *op. cit.*, d'après Arnsperger C. et Bourg D. (2017), *Écologie intégrale. Pour une société permacirculaire*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « L'écologie en questions ».

Pourtant, la sobriété concerne tous les secteurs, et toutes les formes de consommation qui impliquent de puiser dans les ressources : la sobriété est donc énergétique, mais aussi matérielle, numérique, foncière, alimentaire, hydrique, etc.

La **sobriété matière**[1] cherche à « éviter la surexploitation des matières premières[2] », et s'applique évidemment au développement de technologies pour la décarbonation consommatrices de ressources spécifiques, notamment les métaux rares ou critiques (par exemple le lithium pour les batteries de voitures électriques) ou la biomasse (comme les carburants de synthèse pour l'aviation). L'écoconception, la réduction de la quantité et de la taille des voitures produites, l'encouragement du réemploi ou de la réparation… sont des exemples d'actions allant dans ce sens. La **sobriété numérique** consiste ainsi à prioriser les usages du numérique et maîtriser les impacts environnementaux des nouvelles technologies, notamment liées à l'IA[3]. La **sobriété foncière** consiste ainsi à réduire voire arrêter l'artificialisation des sols (espaces naturels, agricoles et forestiers), en privilégiant les constructions sur des sols déjà artificialisés pour préserver les sols et leurs fonctions pour le vivant[4]. **La sobriété alimentaire** vise une évolution des régimes alimentaires vers des pratiques ayant moins d'impact sur les ressources en eau, les émissions de gaz à effet de serre, la biodiversité… par exemple en remplaçant des protéines animales par des protéines végétales. La **sobriété hydrique** cherche quant à elle à modérer l'utilisation de l'eau, notamment en repensant les usages pour réduire la demande en eau.

Envisager la sobriété sous un seul prisme, c'est négliger les interactions entre secteurs. Or, la consommation dans le secteur du numérique, par exemple, est étroitement liée à la consommation d'énergie (via les *data centers* notamment), mais aussi à la consommation de matériaux (ressources minérales). Le lien entre le prélèvement d'eau et la consommation d'énergie est également fort, que ce soit pour prélever l'eau (pompage dans un cours d'eau ou une nappe) ou pour l'acheminer, la potabiliser, puis la traiter avant rejet dans le milieu ; ou pour refroidir les centrales nucléaires ou les *data centers*[5]. Enfin, les aménagements (canaux, barrages, etc.) reposent sur une quantité de matière importante (béton, acier) et impactent le fonctionnement des écosystèmes naturels (par exemple, la destruction de zones humides ou de forêts).

[1] Ademe (2025), « Sobriété matière et réemploi : outils, initiatives et travaux réalisés », septembre.

[2] Ademe Magazine, « La sobriété matière, une affaire de survie industrielle », décembre 2023-janvier 2024.

[3] Ademe (2025), « Numérique et environnement : entre opportunités et nécessaire sobriété », *Les Avis de l'Ademe*, janvier.

[4] Cerema (2022), « Sobriété foncière, la clé pour des sols et territoires vivants », *Les Essentiels*, novembre.

[5] Voir Arambourou H., Ferrière S. et Gaillot A. (2025), « L'eau en 2050 : graves tensions sur les écosystèmes et les usages », *La Note d'analyse*, n° 156, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, juin.

2. Sans en être le levier principal, la sobriété reste incontournable dans les scénarios de transition

Évaluer le potentiel de la sobriété dans les scénarios existants est un exercice difficile. Comme nous l'avons vu (voir section 1 *supra*), la frontière entre sobriété et efficacité varie selon la définition adoptée par tel ou tel organisme. Par conséquent, cette évaluation reste approximative, et les chiffres ne sont pas toujours comparables d'un organisme à l'autre. De nombreux scénarios, à l'échelle mondiale ou nationale, intègrent une part de sobriété dans l'atteinte des objectifs environnementaux. La sobriété offrirait un potentiel significatif au regard de nos objectifs.

Les rôles respectifs de la sobriété, de l'efficacité et de la technologie (voir Encadré 1) peuvent être évalués, à partir des travaux des différents organismes à travers six dimensions (voir Tableau 1) : émissions de gaz à effet de serre, consommation d'énergie finale, consommation de matière, prélèvements d'eau, artificialisation des sols et consommation alimentaire.

Encadré 1 – Technologie et efficacité : quelles distinctions ?

L'efficacité permet de consommer le même service, avec une moindre consommation de ressources : par exemple, isoler son logement permet de réduire sa consommation de chauffage.

Les gains d'efficacité peuvent cependant conduire à un effet rebond, ce qui augmente *in fine* la consommation. Par ailleurs, l'efficacité, en réduisant la consommation de ressource, diminue les coûts de fabrication et permet ainsi d'augmenter la productivité (produire plus de valeur avec les mêmes ressources).

La notion de **technologie** mobilisée dans la présente étude se distingue de celle d'efficacité, bien que cette dernière ait recours à de la technologie. Par exemple nous intégrons dans le périmètre de la technologie le changement de motorisation des véhicules (passage de véhicules thermiques à électriques), qui se distingue de l'amélioration de l'efficacité énergétique des véhicules thermiques.

Dans le domaine de la gestion quantitative de l'eau, la technologie couvre notamment les usines de dessalement de l'eau de mer, qui augmentent la disponibilité en eau douce, mais elle ne couvre pas les technologies qui relèvent de l'efficacité, telle que la réutilisation des eaux usées traitées (un même prélèvement d'eau peut être utilisé pour différents usages successifs). Comme entre la sobriété et l'efficacité, la frontière est poreuse entre les notions de technologie et d'efficacité.

Tableau 1 – Synthèse du potentiel de la sobriété dans les principaux scénarios de transition écologique

Famille de scénarios	Potentiel de réduction lié à la sobriété, en 2050 (sauf mention contraire)	Date de référence	Scénario de référence
Émissions de gaz à effet de serre (GES)			
Transition(s) 2050 (Ademe)[1] *hors agriculture*	La sobriété représente 24 % (scénario « Générations frugales »*) à -5 % (scénario « Pari réparateur ») de la diminution des émissions de GES entre 2015 et 2050	2015	Comparaison à l'actuel
Giec[2] *(monde)*	29 % (dont 15 % pour l'alimentation, qui inclut l'UTCATF**)	2050	Tendanciel
AIE[3] *(monde)*	10 % des émissions cumulées entre 2021 et 2050	2021	Comparaison à l'actuel
SNBC 3 [4]	10 % entre 2023 et 2050	2023	Comparaison à l'actuel
Consommation d'énergie			
Transition(s) 2050 (Ademe)[1] *hors agriculture*	De 30 % (scénario « Générations frugales », qui vise une forte sobriété) à -8 % (scénario « Pari réparateur », qui repose essentiellement sur les leviers d'efficacité et technologiques et dans lequel la consommation augmente)	2015	Comparaison à l'actuel
négaWatt 2022[5]	18 %	2050	Scénario sans mesure de sobriété
Clever[6]	20 % à 30 %	2050	Scénario sans mesure de sobriété
AIE[7] *(monde)*	10 % de la consommation d'énergie finale	2021	Comparaison à l'actuel

Famille de scénarios	Potentiel de réduction lié à la sobriété, en 2050 (sauf mention contraire)	Date de référence	Scénario de référence
Futurs énergétiques 2050 (RTE)[8] *(électricité seulement)*	-14 % de consommation *d'électricité*[9]	2050	Scénario sans mesure de sobriété
Académie des technologies[10]	La sobriété permettrait de réduire de 10 % la consommation finale française à l'horizon 2035 par rapport à 2023	2050	Scénario sans mesure de sobriété
Matière			
AIE[11] *(monde)*	Diminution des consommations de 33 % pour l'acier, 22 % pour le ciment et 13 % pour l'aluminium par rapport à un scénario tendanciel Diminution des consommations de 13 % pour l'acier, 10 % pour le ciment et augmentation*** de 5 % pour l'aluminium par rapport à un scénario de neutralité carbone sans sobriété matière	2050	Tendanciel
NegaMat[5]	Environ 20 % de diminution de la consommation de matériaux primaires, avec de fortes disparités (8 % pour le bois, contre près de 50 % pour le béton)	2014	Comparaison à l'actuel
Eau			
Prospective Eau[12]	Environ 20 % de diminution des prélèvements en eau par rapport à un scénario tendanciel	2050	Tendanciel
Alimentation			
TRAMe 2035[13]	15 % de diminution de la consommation de viande d'ici 2035, 18 % pour la viande bovine en particulier	2020	Comparaison à l'actuel
Afterres 2050[14]	Près de 50 % de diminution de la surconsommation d'énergie (calories)****	2020	Comparaison à l'actuel

Famille de scénarios	Potentiel de réduction lié à la sobriété, en 2050 (sauf mention contraire)	Date de référence	Scénario de référence
Transition(s) 2050[15]	Part de végétariens : stable dans le scénario S4 (5 %), augmentation jusqu'à 30 % dans le scénario S1 Part de végétariens et flexitariens : stable dans le scénario S4 (15 %), et augmentation jusqu'à 60 % dans le scénario S1	2021	Comparaison à l'actuel

* L'Ademe propose quatre scénarios, du plus sobre (S1, appelé « Générations frugales ») à celui qui repose le plus sur la technologie (S4, appelé « Pari réparateur »). Le scénario S2 « Coopérations territoriales » est plus proche du scénario S1, tandis que le scénario S3 « Technologies vertes » se rapproche du scénario S4.

** Utilisation des terres, changement d'affectation des terres et foresterie.

*** Le scénario de sobriété matière prévoit la substitution entre deux matériaux. L'aluminium, plus léger que l'acier, est alors utilisé dans la conception des véhicules, en remplacement de l'acier, pour en réduire leur poids.

**** Par exemple, l'étude précise qu'« un Français adulte moyen ingère près de 83 grammes de protéines par jour, quand les recommandations de l'OMS sont aux alentours de 50 g/j 1 pour un adulte en bonne santé, soit un excès d'environ 66 % ».

(1) Ademe (2024), *Transition(s) 2050. Feuilleton « Sobriété »*, mars.

(2) France Stratégie (2023), *Les incidences économiques de l'action pour le climat. Sobriété*, rapport thématique coordonné par Aude Pommeret, mai.

(3) AIE (2021), *Net Zero by 2050. A Roadmap for the Global Energy Sector*, rapport, Agence internationale de l'énergie, mai.

(4) Ministère de la Transition écologique (2026), « La Stratégie nationale bas-carbone », juillet.

(5) Association négaWatt (2022), *Scénario négaWatt 2022 – Partie 5. Bilans énergie/matière du scénario*, octobre.

(6) Association négaWatt (2023), *Clever. Climate Neutrality, Energy Security and Sustainability: A Pathway to Bridge the Gap through Sufficiency, Efficiency and Renewables*, rapport final, juin.

(7) AIE (2021), « Do we need to change our behaviour to reach net zero by 2050? », Agence internationale de l'énergie, article du 29 octobre.

(8) RTE (2022), *Futurs énergétiques 2050*, « Chapitre 3 : La consommation », rapport, février.

(10) Académie des technologies (2025), « Pour une politique française et européenne de l'énergie ambitieuse et réaliste », avis approuvé par l'assemblée le 15 octobre 2025.

(11) AIE (2019), *Material Efficiency in Clean Energy Transitions*, rapport, Agence internationale de l'énergie, mars.

(12) France Stratégie (2025), *La demande en eau. Prospective territorialisée à l'horizon 2050*, rapport, janvier.

(13) Iddri et I4CE (2025), *TRAMe2025. Scénario pour une transition des régimes alimentaires des ménages*, Livret 1, février.

(14) Solagro (2025), *Afterres 2050. Le scénario 2026*, novembre.

(15) Ademe (2024), *La sobriété dans les scénarios « Transition(s) 2050, choisir maintenant, agir pour le climat » de l'Agence de la transition écologique*, rapport d'analyse, janvier.

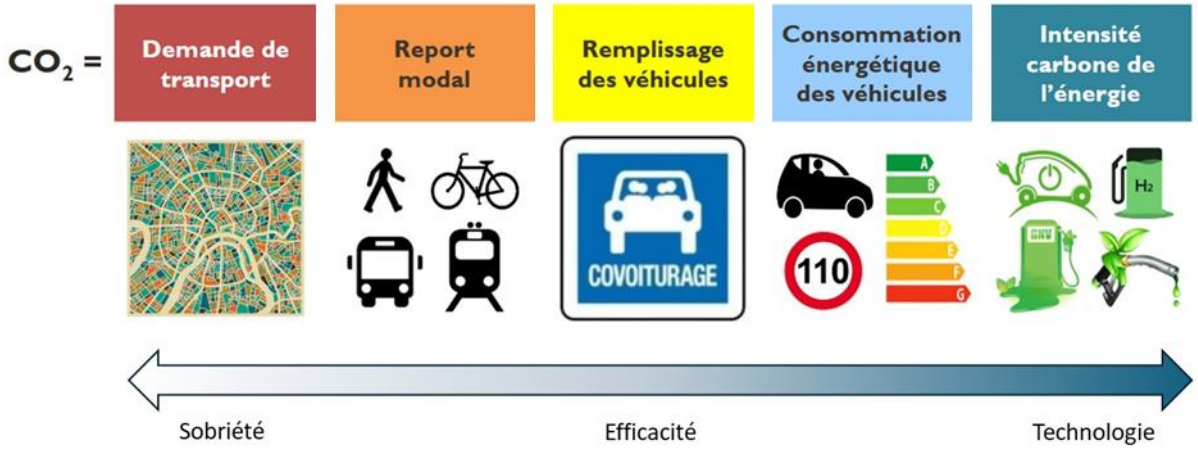
Note : chaque organisme peut avoir sa propre interprétation de la sobriété. Une même mesure peut être catégorisée dans la sobriété par un organisme, alors qu'elle relèverait de l'efficacité pour un autre organisme, ce qui n'est pas surprenant dans la mesure où la frontière entre ces deux notions est floue.

Lecture : quand la comparaison part de la situation actuelle, le chiffre indique de combien la grandeur considérée (émissions de gaz à effet de serre, consommation d'énergie, etc.) diminue entre aujourd'hui et le niveau visé par le scénario. Quand la comparaison part d'un scénario tendanciel (ou contre-factuel), le chiffre indique ce que le scénario permet d'éviter par rapport à cette trajectoire de référence. La part attribuée à la sobriété dépend du point de référence retenu. Ce dernier peut être la situation actuelle, ou bien un scénario tendanciel, qui repose lui-même sur des hypothèses propres à l'organisme.

Source : HCSP, à partir des données de l'Ademe, de l'AIE, de négaWatt, de RTE, de l'Iddri, de l'OCDE, de Solagro, de France Stratégie et de la SNBC 3

La figure 2 illustre le continuum de mesures pour le secteur de la mobilité. La part attribuée à la sobriété dépend du point de référence retenu. Ce dernier peut être la situation actuelle, ou bien un scénario tendanciel, qui repose lui-même sur des hypothèses propres à l'organisme. De plus, le périmètre technique n'est pas toujours le même. Les travaux prospectifs de RTE sont restreints à l'électricité, tandis que les autres scénarios scénarios – Transition(s) 2050 ; négaWatt, etc. (voir Tableau 1 *supra*) – s'intéressent en général à l'ensemble des énergies.

Figure 2 – Mesures de sobriété, d'efficacité et de décarbonation technologique pour le secteur de la mobilité



Lecture : la réduction de la demande de transport (renoncement à un déplacement) relève de la sobriété. Le report modal est à la frontière entre la sobriété et l'efficacité. Le changement de motorisation est un levier technologique.

Source : Bigo A. (2020), Les transports face au défi de la transition énergétique. Explorations entre passé et avenir, technologie et sobriété, accélération et ralentissement, thèse sous la dir. de Guy Meunier, Institut polytechnique de Paris

2.1. Sobriété, efficacité et technologie ne s'opposent pas, mais se complètent en fonction des secteurs et des objectifs environnementaux

L'efficacité reste souvent un levier plus important que la sobriété dans ces travaux. Vu les marges disponibles, **le recours à la technologie constitue quant à lui le principal levier** d'atteinte des objectifs environnementaux (mobilité électrique, recours à des pompes à chaleur, électrification des procédés industriels, etc.). Pour autant, le caractère incontournable de la sobriété fait consensus, y compris parmi les experts des technologies (voir l'évaluation de l'Académie des technologies dans le Tableau 1 *supra*).

Selon le secteur, la répartition du potentiel entre les trois leviers peut largement différer. Par exemple, dans le scénario de négaWatt, la sobriété représente 10 % de la baisse des consommations d'énergie pour le résidentiel, tandis qu'elle en représente 28 % dans les transports.

La mise en œuvre de la sobriété diffère selon les secteurs et des objectifs. Il convient de distinguer, d'une part, la période de transition pendant laquelle nous allons changer notre système sociotechnique[1] et, d'autre part, le système cible, généralement visé à l'horizon 2050 dans les économies avancées, en cohérence avec nos engagements climatiques.

En ce qui concerne la réduction des émissions de gaz à effet de serre, la sobriété jouera un rôle déterminant pendant cette phase de transition. En effet, les émissions de gaz à effet de serre étant cumulatives (logique de budget carbone), agir tôt a un effet déterminant. Or, certaines mesures de sobriété peuvent être mises en œuvre plus rapidement que des transformations technologiques lourdes[2] et sont donc efficaces pour limiter le changement climatique. À titre d'exemple, si l'Agence internationale de l'énergie (AIE) estime que la sobriété ne représente qu'environ 4 % des réductions d'émissions en 2050, elle souligne qu'elle pourrait contribuer à 10 % de la baisse des émissions cumulées entre 2021 et 2050[3]. Dès lors, les secteurs les plus difficiles à décarboner, comme le transport aérien, ont vocation à mobiliser davantage le levier de la sobriété à court terme, en attendant que des solutions de décarbonation techniquement et économiquement viables soient disponibles. Les instruments de marché (taxe ou ETS) permettent en théorie de répartir l'effort de réduction des émissions de manière optimale (au sens de la minimisation des coûts) entre sobriété et leviers techniques (et entre secteurs couverts) à préférences des consommateurs données et sous réserve que les autres externalités soient correctement internalisées.

---

[1] « Un système sociotechnique est composé d'un ensemble d'acteurs en réseau qui partagent des pratiques, des connaissances, des technologies, des représentations collectives ainsi que des règles formelles ou informelles qui guident leurs pratiques. » (Rip A. et Kemp R. [1998], « Technological change », dans Raynor S. et Malone E. L. (dir.), *Human Choice and Climate Change*, Batelle Pr. Columbus, p. 327-399, traduit dans Casagrande M., Belmin R., Boulestreau Y., Le Bail M., Navarrete M. et Meynard J.-M. (2023), *Guide méthodologique pour le diagnostic des freins et leviers sociotechniques aux processus d'innovation dans des systèmes agri-alimentaires*, Inrae, p. 6.

[2] L'institut négaWatt a notamment proposé en 2022 un plan de sobriété contenant des mesures déployables à court terme. L'efficacité et la technologie demandent généralement des investissements plus importants et sont contraints par les cycles d'investissements industriels. Cependant, une partie des mesures de sobriété peuvent être confrontées à des freins liés aux changements de comportements et nécessitent également, comme pour les deux autres leviers, des politiques publiques ambitieuses (voir Chapitre 2) et des investissements, ce qui ne les rend pas immédiates. Voir Association négaWatt (2022), « Sobriété : négaWatt présente ses propositions chiffrées », septembre.

[3] AIE (2021), « Do we need to change our behaviour to reach net zero by 2050? », Agence internationale de l'énergie, article du 29 octobre.

Mais la sobriété a un rôle au-delà de la neutralité carbone. En effet, c'est l'ensemble des pressions sur l'environnement et les ressources qu'il convient de limiter. Cela suppose d'inscrire la sobriété dans le temps long, notamment en travaillant sur les modes de vie (voir Chapitre 2).

Il faut enfin noter que **la sobriété devra jouer un rôle plus important dans les pays industrialisés et dans les économies matures**. Par conséquent, le chiffre de 10 % des émissions cumulées de l'AIE, qui est une moyenne à l'échelle mondiale, doit être considéré comme une borne inférieure pour le potentiel de la France (et de l'Union européenne).

2.2. Une absence de vision systémique des scénarios

Une des limites de ces scénarios est qu'ils se concentrent, en général, sur une seule dimension (l'énergie, le CO_2, l'eau), mais **peu ont une approche systémique assurant la compatibilité des dimensions entre elles**. Un rapport de l'IPBES (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services, ou Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques) illustre le lien entre biodiversité, eau, alimentation et santé[1].

Il est difficile de prendre en compte l'ensemble des dimensions dans la construction d'un scénario de transition. Néanmoins, il pourrait être utile de mener des analyses *ex post* sur l'articulation de ces dimensions. Par exemple, une précédente étude prospective du HCSP sur l'eau[2] montre qu'en milieu de siècle, des tensions sur la ressource en eau pourraient être observées même dans le cas d'un scénario mettant l'accent sur la sobriété[3] : 65 % du territoire pourrait connaître des tensions sur l'accès à l'eau au moins un mois de l'année pour les années les plus sèches, mais avec des niveaux de tension plus faibles que dans un scénario tendanciel (88 % du territoire en tension, et des tensions plus sévères et plus longues). Par conséquent, même dans un scénario neutre en carbone et réduisant drastiquement la consommation énergétique, la ressource en eau pourrait manquer à certaines périodes de l'année. Cette situation de sobriété serait contrainte (ou subie) si elle n'est pas planifiée et anticipée. Cet exemple illustre la nécessité d'adopter une approche systémique, et rappelle le caractère incontournable de la sobriété.

[1] IPBES (2024), *Thematic Assessment Report on the Interlinkages among Biodiversity, Water, Food and Health*, rapport, décembre.

[2] Scénario qui repose largement sur le scénario « Coopération territoriales » de l'exercice prospectif « Transition(s) 2050 » de l'Ademe. Voir Arambourou H., Ferrière S. et Gaillot A. (2025), « L'eau en 2050 : graves tensions sur les écosystèmes et les usages », *op. cit.*

[3] Scénario dit « de rupture » dans l'étude citée.

3. La sobriété contribue à plusieurs objectifs de politiques publiques, sans être incompatible avec un développement économique

La sobriété contribue à l'atteinte des objectifs climatiques et environnementaux au sens large (émissions de gaz à effet de serre, consommation d'énergie, préservation des écosystèmes naturels – voir *supra* –, pollution, biodiversité, paysages, etc.). Par exemple, la sobriété foncière permet de limiter la fragmentation des habitats et des corridors écologiques et de réduire la disparition des espèces liée à l'urbanisation, préservant ainsi de nombreux services écosystémiques rendus. Elle protège également des inondations et favorise la recharge des nappes souterraines en limitant l'imperméabilisation des sols et en restaurant le fonctionnement du cycle de l'eau, et préserve leur fonction de puits de carbone naturels.

Les effets potentiellement positifs de la sobriété ne se limitent toutefois pas à sa contribution à la transition écologique. Elle peut avoir des impacts sur d'autres dimensions, par exemple la santé, la souveraineté ou le pouvoir d'achat. Ceux-ci sont souvent considérés seulement comme des co-bénéfices de la sobriété, alors que **la sobriété peut être un levier majeur en la matière**. La présenter comme telle conduirait probablement à une meilleure adhésion et permettrait donc de la promouvoir.

3.1. Les objectifs de souveraineté et de résilience

La sobriété pourrait être mobilisée au service de l'**autonomie stratégique**, au niveau national ou européen, en ce qu'elle permet de contribuer à la souveraineté dans chacune de ses dimensions (énergétique, matérielle, alimentaire, etc.) par la réduction des dépendances extérieures[1]. Par exemple, les politiques européennes sur les métaux critiques, qui développent des stratégies d'approvisionnement ou l'amélioration du recyclage[2], ne visent pas explicitement une baisse de consommation de métaux critiques. Or, cela pourrait utilement contribuer à la réduction de nos dépendances. Il en est de même sur l'utilisation de biomasse dans la SNBC 3 où un recours aux importations est prévu en cas de pénurie ou de manque sur le gisement au niveau national, alors

[1] Voir Alternatives économiques (2025), « *Réindustrialiser, pour quoi faire ?* », *L'Économie politique*, n° 106, mai ; Matelly S. (2025), « Construire une société européenne qui assume à la fois sécurité et environnement », Billet de blog, Iddri, 18 juillet.

[2] Règlement (UE) 2024/1252 du Parlement européen et du Conseil du 11 avril 2024. L'article 5 vise une « modération de l'augmentation attendue de la consommation de matières premières critiques dans l'Union », rendue possible par « le progrès technologique et l'utilisation efficace des ressources », ce qui n'est pas de la sobriété pure.

que des scénarios plus sobres auraient pu être prévus afin d'avoir une trajectoire vers la neutralité plus robuste, permettant de réduire nos dépendances[1].

Certains auteurs vont jusqu'à proposer la sobriété comme un vecteur de puissance ou un modèle, relié au concept d'*ecological power* au même titre que le *soft power* et le *hard power*[2].

Une réflexion approfondie sur nos **modes de consommation**, tenant compte de l'ensemble des dimensions (y compris stratégique) de leur empreinte environnementale, permettrait d'améliorer notre autonomie stratégique. En effet, notre consommation est dépendante des relations internationales, comme l'illustre le récent blocage du détroit d'Ormuz. La décarbonation de l'économie permet de réduire la dépendance aux énergies fossiles, au prix d'importantes quantités de métaux (raffinés). Si cela constitue une source de dépendance pendant la montée en charge de la transition, la combinaison du développement de l'économie circulaire et de la réduction de la demande (sobriété) pourrait conduire, au-delà d'une phase d'amorçage, à une réduction efficace de cette dépendance en matériaux (voir *infra* la section 2.3 du Chapitre 2).

En effet, ces métaux sont utilisés pendant plusieurs années dans les biens (voitures électriques, panneaux solaires, etc.) et sont théoriquement recyclables[3], contrairement aux énergies fossiles qui sont brûlées à l'usage. On ne peut néanmoins pas ignorer que nous vivons dans une économie mondialisée. On ne peut donc pas s'abstraire de la compétition internationale à laquelle nous sommes confrontés. Il faut ainsi répondre à un double défi : la nécessité de mettre en place la sobriété sur le territoire national et le risque de voir d'autres pays développer des innovations non sobres, qui ont toutes les chances, *in fine*, d'être proposées aux consommateurs européens. À titre d'exemple, le développement de l'intelligence artificielle (IA) devrait être au centre des débats, au niveau européen, pour orienter les investissements vers des modèles et des usages qui tiennent compte de la sobriété – comme le concept d'IA frugale.

Enfin, en termes de **résilience**, penser la sobriété comme une stratégie de long terme permettrait d'affronter les chocs causés par les événements climatiques extrêmes (sécheresse, par exemple) ou le contexte géopolitique. Cela permettrait d'anticiper et de prévenir les périodes de tension sur les ressources et les conflits d'usage (sur l'énergie, l'eau, etc.) dans le but d'assurer la sécurité collective et de réduire la vulnérabilité du territoire au changement climatique[4]. Par exemple, la sobriété foncière et la préservation des sols limitent l'impact des catastrophes naturelles liées à des épisodes pluvieux intenses sur des sols imperméabilisés ou fragilisés.

---

[1] Voir Haut Conseil pour le climat (2026), *Avis sur le projet de troisième Stratégie nationale bas-carbone (SNBC 3)*, mars.

[2] Hache E. (2024), « L'âge des puissances sobres », *Constructif*, n° 69, novembre, p. 26-28.

[3] Le taux de recyclabilité peut grandement varier d'un métal à l'autre, selon leur oxydabilité, s'ils sont contenus dans un alliage ou leur volatilité.

[4] Hache E. (2022), « La sobriété, vecteur de puissance ? », *Revue internationale et stratégique*, vol. 128(4), p. 77-86.

3.2. Les objectifs de santé publique

La sobriété peut également jouer un rôle déterminant dans l'amélioration des objectifs de santé publique. Une étude d'Airparif (2025) montre que « l'exposition des Parisiens aux niveaux de pollution au dioxyde d'azote a baissé en moyenne de 40 %[1] » entre 2012 et 2022, dont un quart grâce à une réduction du trafic routier, attribuable en partie à la sobriété[2]. Dans sa thèse, Aurélien Bigo mentionne que « la mise en place des radars est possiblement la mesure de politiques publiques qui a eu l'impact le plus important sur les émissions des transports par le passé[3] », par la diminution de la vitesse qu'elle a entraînée. Le scénario TRAMe, qui vise une diminution de la consommation moyenne de viande de 15 %[4] entre 2023 et 2035, est cohérent « avec les cibles issues des recommandations nutritionnelles intégrant santé et environnement de plusieurs pays européens[5] ».

Des politiques relatives à la consommation de tabac ou d'alcool ont émergé il y a déjà plusieurs décennies. La loi Evin[6], qui interdit de fumer dans certains espaces, interdit la publicité pour le tabac et limite la publicité pour les boissons alcoolisées, ou bien l'augmentation des taxes sur le tabac en sont des illustrations. La consommation de tabac a diminué de près de moitié entre 1990 et 2008[7], et a connu une nette inflexion depuis 2016 et la mise en place de mesures plus ambitieuses[8]. La prise de conscience des effets délétères du tabac par les fumeurs et la fin de la valorisation sociale de sa consommation ont contribué à cette évolution. En 2019, le coût social du tabac et de l'alcool représentait respectivement 156 milliards d'euros et 102 milliards d'euros[9].

---

[1] Airparif (2025), « Comment la qualité de l'air s'est-elle améliorée entre 2012 et 2022 à Paris ? », page Web.

[2] La technologie joue également un rôle important, puisque la modernisation du parc explique 55 % de la baisse du trafic.

[3] Bigo A. (2020), *Les transports face au défi de la transition énergétique. Explorations entre passé et avenir, technologie et sobriété, accélération et ralentissement*, thèse sous la dir. de Guy Meunier, Institut polytechnique de Paris, p. 208.

[4] En France, le Programme national nutrition santé 2025-2030 recommande de « limiter la consommation de viande : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (…) à 500 g par semaine ».

[5] Iddri et I4CE (2025), *TRAMe2025. Scénario pour une transition des régimes alimentaires des ménages*, Livret 1, février, p. 6.

[6] Loi n° 91-32 du 10 janvier 1991 relative à la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme.

[7] Valletoux F. (2025), *Mise en œuvre du protocole de l'Organisation mondiale de la santé pour « lutter contre le commerce illicite de tabac »*, rapport n° 1241, Assemblée nationale, avril.

[8] Mildeca (2025), « Tabac : baisse historique du nombre de fumeurs, portée par une génération qui tourne le dos à la cigarette », Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, article du 16 octobre.

[9] Observatoire français des drogues et des tendances addictives (2023), « Le coût social des drogues : estimation en France en 2019 », note, juillet.

La sobriété contribue ainsi à limiter l'exposition de la population à différentes maladies, en améliorant la qualité de l'air, de l'eau, en réduisant l'utilisation de certains produits dans le système agroalimentaire ou encore en réduisant le bruit – sources de pollution à l'origine de cancers, maladies métaboliques, troubles cardiovasculaires ou du sommeil[1].

Par ailleurs, le système de santé lui-même gagnerait à intégrer des principes de sobriété. À ce titre, le comité d'éthique de l'Académie nationale de médecine souligne en effet dans un rapport de 2025 les conséquences de ce qu'il qualifie de déviances consuméristes du système de santé actuel : « le risque iatrogène[2], l'iniquité des soins, l'impact environnemental avec des retombées écologiques qui ne peuvent être négligées, une insoutenabilité économique qui ne saurait être occulté[3] ».

3.3. La sobriété est-elle compatible avec le développement économique ?

La direction générale du Trésor relève dans son rapport sur les enjeux économiques de la transition vers la neutralité carbone[4] que les conséquences des politiques de sobriété sur l'offre et la demande d'énergie notamment, et sur l'économie en général, ainsi que les enjeux distributifs associés, gagneraient à être approfondies.

La sobriété est parfois perçue comme contradictoire avec le principe même de **croissance économique**. Pourtant, la relation entre les deux notions n'est pas univoque. Dans l'estimation des impacts macroéconomiques des quatre scénarios « Transition(s) 2050 »[5] construits par l'Ademe, seul le premier scénario de « Générations frugales » (S1), qui pousse le plus les curseurs de la sobriété, conduit à une croissance économique moindre que le scénario tendanciel[6]. Dans ce scénario, la baisse des investissements qui résulte d'une contraction de la production de biens carbonés, du nombre d'automobiles en circulation et de la construction neuve, « n'est pas compensée par la hausse des investissements d'efficacité énergétique[7] ». S'en suit alors une baisse de l'emploi par rapport au tendanciel, du revenu

[1] Arambourou H., Lambert A., Prouet E., Robinet A. et Viennot M. (2025), *Les politiques publiques de santé environnementale Pesticides, PFAS, bruit et particules : mieux connaître pour mieux agir*, rapport pour l'Assemblée nationale, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, octobre.

[2] C'est-à-dire les effets indésirables des médicaments.

[3] Bringer J., Elefant E. et Esper C. (2026), « Rapport 25-13. La sobriété dans le soin – principe civique de solidarité », *Bulletin de l'Académie nationale de médecine*, vol. 210(3), mars, p. 195-201, ici p. 195.

[4] Direction générale du Trésor (2025), *Les enjeux économiques de la transition vers la neutralité carbone*, rapport final, janvier.

[5] Effectuée avec le modèle macroéconomique ThreeME.

[6] Ademe (2022), *Transition(s) 2050. Feuilleton « Les effets macroéconomiques »*, mars.

[7] *Ibid*., p. 4.

disponible des ménages et donc de leur consommation. Le scénario « Coopérations territoriales » (S2), qui repose également sur la sobriété, mais de manière plus limitée que le S1, permet une croissance supérieure au tendanciel. Celle-ci se traduit par la hausse des investissements dans l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, qui fait plus que compenser la baisse des investissements productifs des entreprises.

À l'inverse, **la surconsommation peut avoir un coût pour l'économie**. Le domaine du numérique, à travers l'utilisation des écrans, en est une illustration : les externalités négatives générées à court terme par l'économie de l'attention sont estimées à 0,6 point de PIB, en raison de la dégradation de la santé mentale et de la perte de temps productif associées, et pourraient atteindre entre 2,0 et 2,9 points de PIB à long terme selon la détérioration des capacités cognitives engendrée[1].

La sobriété, par nature, limite certaines consommations et donc certains postes de dépenses. **Elle libère ainsi du pouvoir d'achat pour d'autres biens et services.** Il en résulte une modification de la composition de la demande, qui dépend de la façon dont les ménages modifient leurs choix de consommation[2]. Si la satisfaction des consommateurs peut s'en trouver globalement accrue, cette réallocation du pouvoir d'achat peut aussi se traduire par un effet rebond en matière de consommation de ressources ou d'impacts environnementaux. Cet effet rebond de la sobriété est toutefois généralement moindre que celui engendré par des gains d'efficacité énergétique[3]. **Cela encourage à penser la sobriété de manière systémique afin d'inciter les reports de consommation vers des biens ou services sobres en énergie ou ressources** (voir Chapitre 2)**.**

L'impact de mesures de sobriété sur l'activité dépend par conséquent de la capacité du système productif à répondre à cette modification de la demande. Il est d'autant plus positif que des consommations de biens et services produits dans les pays se substituent à celles de biens importés, notamment d'énergies fossiles. Mais l'un des principaux avantages de la sobriété, outre ses bénéfices sociaux, environnementaux et sanitaires, est probablement de nous prémunir contre certains risques : les scénarios les plus tournés vers la sobriété (S1 et S2) affichent une moindre exposition aux risques géopolitiques, naturels et technologiques que les scénarios les plus orientés vers la technologie (S3 et S4).

La sobriété nécessite une transformation profonde des modes de conception et de fabrication des biens et de gestion des flux (voir *infra* les sections 2.1 et 2.3 du Chapitre 2), et donc **de nombreuses innovations, à la fois dans l'industrie, mais également dans le secteur des services**. Dans le domaine de la mobilité, concevoir des véhicules plus légers avec une durée de vie plus

[1] Chardon-Boucaud S. (2025), « L'économie de l'attention à l'ère du numérique », *Trésor-Éco*, n° 369, Direction générale du Trésor, septembre.

[2] France Stratégie (2023), *Les incidences économiques de l'action pour le climat. Sobriété*, rapport thématique coordonné par Aude Pommeret, mai.

[3] Escribe C. et Quirion P. (2025), « Do sufficiency consumption changes drive emissions down? A production network approach », *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 136, février.

longue ou permettant d'améliorer la réparabilité nécessite de mobiliser une forte ingénierie. L'essor du covoiturage ou des véhicules autonomes est intrinsèquement lié à l'innovation technologique et organisationnelle : création de plateforme de mise en relation des usagers, développement de logiciels embarqués, etc. L'emploi sera également bouleversé, avec des métiers tournés vers les services[1], souvent locaux, plutôt que vers une production plus facilement délocalisable. **Au total, ces transformations pourraient être un levier de différenciation face à la concurrence internationale, d'autant plus puissant si la sobriété s'impose plus largement parmi nos partenaires.**

La sobriété ouvre la voie à une interrogation collective sur nos besoins et nos usages. Elle peut être vue comme une réallocation des ressources : en limitant certaines consommations à faible utilité sociale ou à effets négatifs élevés, elle libère des ressources susceptibles d'être orientées vers des besoins collectifs jugés plus prioritaires. Cette logique invite à « aller au-delà du PIB » et à davantage mobiliser dans le discours et l'action publics de « nouveaux » indicateurs de richesse (espérance de vie en bonne santé, satisfaction dans la vie, inégalités, état de l'environnement, etc.) tels que ceux développés par exemple dans le cadre de la loi « SAS »[2].

3.4. L'équité doit être au cœur des politiques de sobriété

La sobriété soulève intrinsèquement une question de justice sociale puisqu'elle implique une transformation des pratiques de consommation et de modes de vie, alors même que les capacités d'ajustement sont fortement hétérogènes entre individus. Alors que les 10 % des ménages les plus aisés émettent près de la moitié des émissions de gaz à effet de serre, les ménages les plus pauvres ont souvent des capacités d'adaptation de leurs pratiques quotidiennes limitées (absence d'alternative à la voiture individuelle par exemple)[3].

Les pratiques de sobriété des moins favorisés « s'inscrivent dans des économies domestiques complexes, mouvantes, où se croisent des formes d'optimisation quotidienne, des savoir-faire transmis, des solidarités familiales et de voisinage, ainsi que des arbitrages constants entre besoins fondamentaux, aspirations à la dignité et pratiques citoyennes revendiquées[4] ».

[1] Ademe (2022), « Les effets de la transition écologique sur l'emploi », dossier Ademe Stratégie, juillet.

[2] Loi n° 2015-411 du 13 avril 2015 visant à la prise en compte des nouveaux indicateurs de richesse dans la définition des politiques publiques.

[3] Chancel L. (2021), *Climate Change and the Global Inequality of Carbone Emissions 1990-2020*, World Inequality Lab, résumé, octobre ; Nicoloso B. (2023), « Sobriété = égalité ? », dans Boursier P. et Guimont C. (dir.), *Écologies. Le vivant et le social*, Paris, La Découverte, p. 459-467.

[4] Pacte civique (2025), *Sobriété et pauvreté. La parole des premiers concernés pour une transition écologique juste*, rapport d'enquête, juillet, p. 13.

Comme le montre le Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté (CNLE)[1], le mode de vie des ménages les plus pauvres est plus sobre que celui des plus aisés. La faiblesse du revenu et des modes de vie plus sobres fait que la taille des logements, les déplacements, les volumes de viande consommés sont moins importants chez les plus pauvres. Malgré des véhicules généralement plus consommateurs car plus anciens, ceux-ci ne consomment en moyenne que 301 litres de carburant par an en 2017, contre 608 litres pour les 30 % des ménages les plus aisés. Les ménages les plus pauvres sont également plus frugaux dans leur mobilité de longue distance, car ils partent plus rarement en vacances. 59 % des ménages pauvres et modestes n'ont effectué aucun séjour de plus de trois nuits hors de leur domicile au cours de la dernière année, contre seulement 12 % des ménages aisés.

Cette sobriété est donc souvent contrainte. Cependant, elle est également liée à des stratégies de « débrouille », qui sont en adéquation avec les objectifs de transition sans en être inspirés. Il existe des stratégies de « débrouilles rurales »[2], comme cultiver son propre potager, élever une basse-cour ou faire ses conserves, qui ne répondent pas aux normes sociales dominantes en matière de comportements écologiques (consommer bio, acheter un véhicule électrique, isoler son logement, etc.) alors qu'elles sont par définition sobres et économes en ressources. Elles s'imposent pour de nombreux ménages modestes en situation de « sobriété contrainte » car ils cherchent avant tout à pallier la faiblesse de leurs revenus. Ainsi, faire reposer un effort supplémentaire de sobriété sur ces ménages apparaîtrait comme injuste et comme une injonction paradoxale[3].

La recherche d'équité est une condition de l'adhésion aux politiques de sobriété. Une étude récente[4], s'appuyant sur les réponses de 40 000 personnes dans les vingt pays les plus émetteurs de gaz à effet de serre, a mis en exergue que **les politiques climatiques les plus soutenues par la population sont celles qui démontrent leur efficacité (capacité à réduire les émissions) et leur progressivité (effets redistributifs sur soi et sur les ménages à faibles revenus)**. Les mesures de sobriété doivent ainsi être conçues comme les autres politiques

[1] CNLE (2024), « Faire de la transition écologique un levier de l'inclusion sociale. Quel impact social de l'écologie ? », synthèse du rapport d'alerte, Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté.

[2] Enquête de la sociologue Fanny Hugues. Elle qualifie de « débrouilles rurales » les modes de vie des classes populaires caractérisés par des faibles revenus et une importante économie de subsistance. Voir Bordenet C. (2026), « "Les débrouilles rurales sont résolument économes" : à la campagne, l'écologie modeste et non revendiquée des classes populaires », *Le Monde*, article du 4 février.

[3] CNLE (2024), « Faire de la transition écologique un levier de l'inclusion sociale… », *op. cit.*

[4] Dechezleprêtre A., Fabre A., Kruse T., Planterose B., Sanchez Chico A. et Stantcheva S. (2025), « Fighting climate change: International attitudes toward climate policies », *The American Economic Review*, vol. 115(4), p. 1258-1300.

publiques : en maîtrisant leurs retombées redistributives, faute de quoi elles pourraient entraîner des résistances susceptibles de compromettre leur application[1]. La suppression des Zones à faibles émissions (ZFE), votée par le Parlement et depuis censurée par le Conseil constitutionnel[2], illustre l'importance du signal envoyé sur les incidences aux usagers (restriction d'usage et perte de valeur de son véhicule, besoin d'accompagnement financier et/ou de transport alternatif) et aux habitants (meilleure qualité de l'air), pour maximiser son efficacité, sa progressivité et *in fine* son acceptabilité[3].

Néanmoins, les mécanismes de compensation possibles ne suffisent pas toujours. Dans cette perspective, si les politiques « symboliques »[4] cherchant à limiter la surconsommation des plus riches (comme le fait de limiter l'usage des jets privés) ou prônant l'exemplarité des représentants de l'État (par exemple, imposer aux ministres de voyager en train, baisser la température de chauffage dans les bâtiments publics, etc.) ont souvent un impact limité sur la consommation et les émissions globales, elles renforcent le soutien public et donc la légitimité de politiques plus structurantes (et plus coûteuses), en véhiculant au public des messages valorisant une distribution « plus juste » des changements de pratiques.

[1] Saujot M. et Francou L. (2022), « Écologie et climat : à quoi les Français sont-ils prêts ? Un éclairage de l'acceptabilité des politiques publiques climatiques par l'opinion et la recherche », Iddri, novembre.

[2] Décision n° 2026-903 DC du 21 mai 2026, rendue sur la loi de simplification de la vie économique. Le Conseil constitutionnel a censuré la suppression des ZFE pour cause de vice de procédure.

[3] Charbonnier J. (2025). « Les zones à faibles émissions : un cas d'étude d'inégalité environnementale ? », *Les Cahiers du développement social urbain*, vol. 81(1), p. 38-40.

[4] Tallent T., Jan M. et Sattelmayer L. (2026), « More than symbols: The effect of symbolic policies on climate policy support », *American Political Science Review*, vol. 120(3), janvier, p. 1106-1126.

CHAPITRE 2

DE LA SOBRIÉTÉ INDIVIDUELLE À LA SOBRIÉTÉ SYSTÉMIQUE : LES POLITIQUES PUBLIQUES DOIVENT CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA SOBRIÉTÉ

Les Français ont une image plutôt positive de la sobriété, mais attendent des politiques publiques en la matière. D'après le baromètre 2025 « Sobriété et modes de vie » de l'Ademe[1], 42 % des Français attribuent une connotation plutôt positive à la sobriété, quand 13 % y associent un sentiment négatif. Les trois quarts d'entre eux considèrent qu'on accorde trop d'importance à la consommation matérielle et que cela nuit à l'environnement.

Les pratiques reconnues comme sobres font l'objet d'un sentiment de fierté, ce que l'Ademe interprète comme le signe d'une norme sociale qui tend à les valoriser. Par exemple, 74 % des personnes qui déclarent conserver leur smartphone trois ans ou plus en sont fières ; comme le sont 70 % des personnes qui se déclarent végétariens. À l'inverse, assez peu en ont honte (7 % pour les végétariens). Cependant, **les pratiques peu sobres[2] peuvent également être source de fierté, mais dans une moindre mesure** : par exemple, 46 % des personnes partant en vacances en avion expriment être fières, alors que 14 % affichent à l'inverse une forme de honte ou de culpabilité.

Toujours d'après ce baromètre, **les Français soutiennent en majorité la mise en place de mesures collectives de sobriété** : 77 % sont favorables à une régulation sobre de la température dans les bâtiments publics (écoles, piscines, gymnases, etc.) ; 76 % se prononcent en faveur de la

[1] Ademe (2025), « Baromètre sobriété et modes de vie – deuxième vague », novembre.

[2] Prendre l'avion, acheter des vêtements neufs, changer souvent de smartphone, etc.

limitation des nouvelles constructions ; 70 % sont favorables à limiter la publicité aux produits « à moindre impact pour la santé et l'environnement ». On note toutefois qu'**ils se montrent légèrement plus favorables aux mesures qui ne les concernent pas directement**.

L'État est, pour 39 % des Français, l'acteur désigné comme « le plus à même de faciliter l'adoption de modes de vie plus sobres », suivi des citoyens (28 %). Cette opinion plutôt favorable que les Français ont de la sobriété ainsi que leurs attentes en matière d'impulsion et d'accompagnement par l'État forment *a priori* un terreau favorable à une évolution vers des pratiques plus sobres. Les politiques publiques actuelles relatives à la sobriété permettent-elles cet accompagnement vers l'évolution des pratiques ? Quels sont les leviers d'action des pouvoirs publics, et quelles sont les résistances ?

1. Pour réussir, les politiques de sobriété doivent viser des transformations structurelles et collectives

1.1. La sobriété ne se limite pas aux comportements individuels

Pour la plupart des leviers mobilisés pour la sobriété énergétique, les changements de comportements sont considérés au seul prisme de l'action individuelle, que ce soit l'appel à la modération des pratiques de consommation d'énergie ou l'incitation aux écogestes. **Ils ne tiennent pas suffisamment compte du cadre collectif (normes sociales, infrastructures techniques, règles économiques etc.), qui organise et structure ces comportements individuels[1].**

Or, la dimension sociale doit être au cœur des politiques publiques de sobriété et non une dimension à considérer en bout de chaîne. Faire porter la responsabilité de l'atteinte de l'objectif de sobriété sur les seuls individus – que ce soit en incitant à la baisse de la température du logement ou à la réduction de la taille de sa voiture – ne peut suffire si la société, via les normes sociales, les infrastructures ou les modes de production par exemple, n'est pas organisée pour faciliter l'adoption de nouvelles pratiques, voire si elle entre en contradiction avec ces dernières (par exemple, en prévoyant de nouveaux projets d'infrastructures inadaptées).

[1] D'après SGPE (2024), « Engager une transition des modes de vie », note de cadrage préliminaire, Secrétariat général à la planification écologique ; Saujot M., Nasr C., Brocard C., Bet M., Dubuisson-Quellier S. et Plessz M. (2024), « "Quand on peut, on veut". Conditions sociales de réalisation de la transition : une approche par les modes de vie », *Décryptage*, n° 08, Iddri, juillet ; et Haut Conseil pour le climat (2025), *Relancer l'action climatique face à l'aggravation des impacts et à l'affaiblissement du pilotage*, rapport annuel, juillet.

En ce qui concerne la SNBC 3 notamment, le Haut Conseil pour le climat[1], l'Autorité environnementale[2] et l'Observatoire français des conjonctures économiques (OFCE)[3] convergent sur le fait que la sobriété reste insuffisante par rapport aux leviers technologiques (efficacité, changement de source d'énergie), et que **cette stratégie reste trop focalisée sur les gestes individuels** (voir Encadré 2).

Encadré 2 – Avis convergents du Haut Conseil pour le climat, de l'Autorité environnementale et de l'OFCE sur le traitement de la sobriété dans la SNBC 3

La SNBC 3 mentionne un recours aux leviers de sobriété « de manière raisonnée » dans plusieurs secteurs, sans envisager de transformation structurelle des environnements de consommation, tandis que les leviers d'efficacité énergétique sont déployés « au maximum des technologies connues d'aujourd'hui[4] ».

Dans le secteur des transports en particulier, la SNBC 3 envisage une hausse du taux d'occupation des véhicules, du report modal vers des mobilités douces et de la mobilité partagée, mais aucune réduction du parc de voitures individuelles ou des distances parcourues par ce moyen en longue distance. L'effort de décarbonation repose pour l'essentiel sur l'électrification du parc de véhicules. Dans l'aérien, aucune baisse du trafic n'est prévue (seulement une moindre hausse par rapport au tendanciel), ni de stabilisation de nouveaux projets d'infrastructures aéroportuaires, ne fût-ce qu'en analyse de sensibilité. Pour ce qui est des bâtiments, la consommation d'énergie diminue modérément (-24 % entre 2023 et 2050) et la sobriété se limite à des gestes individuels. En termes d'alimentation enfin, la consommation de viande, notamment importée, et celle d'intrants en agriculture sont limitées, sans transformation structurelle des pratiques agricoles.

Pourtant, les efforts collectifs de sobriété gagneraient à être davantage considérés dans l'atteinte de nos objectifs de décarbonation, compte tenu notamment du contexte géopolitique, des incertitudes liées au bouclage de la biomasse et à la maturité de certaines technologies (biocarburants/carburants de synthèse, capture de carbone, etc.). Ainsi, d'après le Haut Conseil pour le climat, « l'ampleur des besoins en biomasse pour produire des carburants d'aviation durable [...] nécessaires à la décarbonation du transport aérien nécessite de stabiliser ce secteur plutôt que d'envisager sa croissance en créant de nouvelles infrastructures aéroportuaires[5] ».

[1] Haut Conseil pour le climat (2026), *Avis sur le projet de troisième Stratégie nationale bas-carbone (SNBC 3)*, mars.

[2] Autorité environnementale (2026), « Avis délibéré de l'Autorité environnementale sur la 3e Stratégie nationale bas-carbone », mars.

[3] OFCE (2026), « Une SNBC sobre en matière de sobriété ».

[4] Ministère de la Transition écologique (2026), « La Stratégie nationale bas-carbone », juillet.

[5] Haut Conseil pour le climat (2026), *Avis sur le projet de troisième SNBC 3*, *op. cit.*, p. 5.

1.2. L'approche par les modes de vie

Les politiques publiques de sobriété devraient davantage tenir compte de l'environnement dans lequel l'individu évolue (voir section 2 *infra*). Pour identifier les leviers de politiques publiques qui ciblent les transformations de cet environnement, **l'approche par les modes de vie** pourrait être privilégiée[1]. Cette approche – utilisée notamment par l'Ademe pour la construction de ses scénarios « Transition(s) 2050 » – s'appuie sur la théorie sociologique des pratiques qui analyse le quotidien des individus. Trier ses déchets, préparer un repas, se laver, nettoyer son logement, prendre sa voiture ou son vélo, etc., sont autant d'actions ordinaires et routinières qui constituent nos « modes de vie », et dont l'étude est incontournable pour comprendre nos habitudes, la nature réelle des contraintes associées et nos potentiels d'évolution en matière de consommation et de pratiques sobres.

> « Le concept de "modes de vie" renvoie au fait qu'il existe un cadre de référence de la vie sociale, donc collectif, qui organise la vie de chacun [et] définit une forme de normalité [...]. Le mode de vie est donc un reflet de la société, de son organisation (sociale, technique, économique) et de sa stratification (catégories sociales, classes d'âge, etc.). [...] Au sein de ces modes de vie, il existe une certaine latitude de choix pour les individus, qui adaptent ainsi leur style de vie à un niveau plus micro, mais dans un espace de liberté limité (ex. un ouvrier ne peut pas vivre comme un cadre du fait des contraintes financières et d'enjeux d'intégration sociale dans son milieu)[2]. »

S'intéresser aux modes de vie permet d'enrichir et d'affiner une approche réductrice qui ne considérerait que le comportement d'un individu moyen, en prenant en compte la diversité des groupes sociaux, caractérisés par des préférences, des valeurs, des représentations et des contraintes différentes, et qui dépendent des caractéristiques principales de leurs modes de vie[3]. Par exemple, face à un renchérissement du prix de l'énergie, les professions et catégories socioprofessionnelles (PCS) supérieures privilégieront l'investissement dans de nouveaux équipements moins consommateurs d'énergie, alors que les PCS inférieures réduiront leur

[1] Voir la présentation de l'approche par les modes de vie dans : Saujot M. *et al.* (2024), « "Quand on peut, on veut". Conditions sociales de réalisation de la transition… », *op. cit.* ; et Saujot M., Dubuisson-Quellier S., Martin S. *et al.* (2022), « Pour une meilleure intégration des dimensions sociales et des modes de vie dans les exercices de prospective environnementale », *Étude*, n° 01, Iddri, janvier.

[2] Saujot M. *et al.* (2024), « "Quand on peut, on veut"… », *op. cit.*, p. 2.

[3] *Ibid.*, p. 6.

consommation[1]. Des travaux de recherche montrent aussi des différences de perception d'une politique publique selon les critères sociaux comme le niveau de revenu, de diplôme, etc.[2]

Ainsi, **il est important de considérer les spécificités des groupes sociaux et leurs modes de vie particuliers pour identifier les leviers les plus adaptés. Prendre en compte les différents environnements dans lesquels évoluent les individus – l'« environnement » renvoyant à ce que rencontre l'individu dans ses pratiques quotidiennes[3] – permet également de rendre les pratiques sobres faciles et désirables pour tous**[4], et peut ainsi renforcer l'adhésion tout en anticipant les risques de résistance voire de contestation des mesures en faveur de l'écologie.

2. Agir sur l'environnement des individus : un levier nécessaire au développement de pratiques sobres

Comment les pouvoirs publics, en particulier l'État, peuvent-ils faciliter l'évolution des modes de vie vers davantage de sobriété ? **Différents leviers de politiques publiques sont mobilisables et peuvent être sélectionnés en fonction du type d'environnement à faire évoluer, aucun n'étant à lui seul une solution miracle. Ces leviers sont fortement complémentaires et se soutiennent mutuellement.** Ainsi, associer des mesures de restriction avec des mesures de soutien, de création d'infrastructures ou de communication, permet de renforcer l'adhésion à la transition[5].

Par exemple, la puissance publique peut agir sur l'offre en incitant à l'augmentation de la présence de produits végétariens dans les enseignes de grande distribution et à la valorisation de l'adoption d'une alimentation plus végétale. Mais ce type d'action, seul, ne suffit pas : il doit être accompagné du côté de la demande et des représentations. Les pouvoirs publics peuvent ainsi promouvoir l'image d'un nouveau repas à la française (intervention sur les normes culturelles et sociales) ou l'instituer dans la restauration scolaire (dispositif concret porté par les

[1] Martin S. et Gaspard A. (2017), « Les comportements, levier de la transition écologique ? Comprendre et influencer les comportements individuels et les dynamiques collectives », *Futuribles*, vol. 419(4), juin, p. 33-44.

[2] Saujot M. *et al.* (2022), « Pour une meilleure intégration des dimensions sociales et des modes de vie… », *op. cit.*

[3] Saujot M. *et al.* (2024), « "Quand on peut, on veut"… », *op. cit.*

[4] Saujot M. *et al.* (2022), « Pour une meilleure intégration des dimensions sociales et des modes de vie… », *op. cit.*

[5] Martin S. et Gaspard A. (2017), « Les comportements, levier de la transition écologique ? », *op. cit.*

communes), ou encore rendre accessibles des ateliers de cuisine végétarienne ou faire évoluer les CAP cuisine (action sur les compétences)[1].

Prenons un autre exemple dans le domaine de l'eau : pour préserver la ressource en eau, Toulouse Métropole a introduit une tarification saisonnière de l'eau et, en complément, a mis à disposition des habitants des kits d'économiseurs d'eau ainsi que des documents encourageant les écogestes de réduction de la consommation d'eau[2].

Dans le domaine des transports, mener des campagnes de communication pour inciter à adopter des modes de transport alternatifs aux voitures motorisées individuelles serait inefficace sans une transformation significative des représentations, des infrastructures de transport et de l'offre de véhicules (motorisation, taille, prix, etc.). En effet, dans un système construit pour faciliter l'usage de la voiture, certains territoires se retrouvent confrontés à un « effet de club » : plus il y a d'individus possédant une voiture, plus il est pénalisant de ne pas en posséder une pour se déplacer[3]. Il convient enfin d'appuyer la promotion de ces comportements en offrant à la fois les conditions matérielles (comme les pistes cyclables et le *leasing* social) et des perspectives claires sur la pérennité ou le développement des politiques publiques qui facilitent ces comportements individuels – à travers la planification des infrastructures ou la stabilité des dispositifs, par exemple.

Nous avons évoqué les organisations collectives qui encadrent et structurent les pratiques individuelles. **On peut distinguer quatre composantes au sein de l'environnement des individus : physique, économique, cognitive et socioculturelle (voir Figure 3). C'est en intervenant au sein des différentes composantes de l'environnement des individus que les pouvoirs publics pourront renforcer la stabilité et la familiarité des changements dans le quotidien des ménages, ou autrement dit : les instituer.**

La transformation n'est ni linéaire ni déterministe. Ce n'est pas en modifiant les environnements que les pouvoirs publics entraîneront systématiquement un changement des comportements correspondant à l'objectif visé. Mais les pouvoirs publics peuvent, sur la base des connaissances disponibles, décrire une trajectoire possible, la tester dans les discussions avec des acteurs, pour vérifier sa faisabilité et ses conditions de mise en œuvre.

---

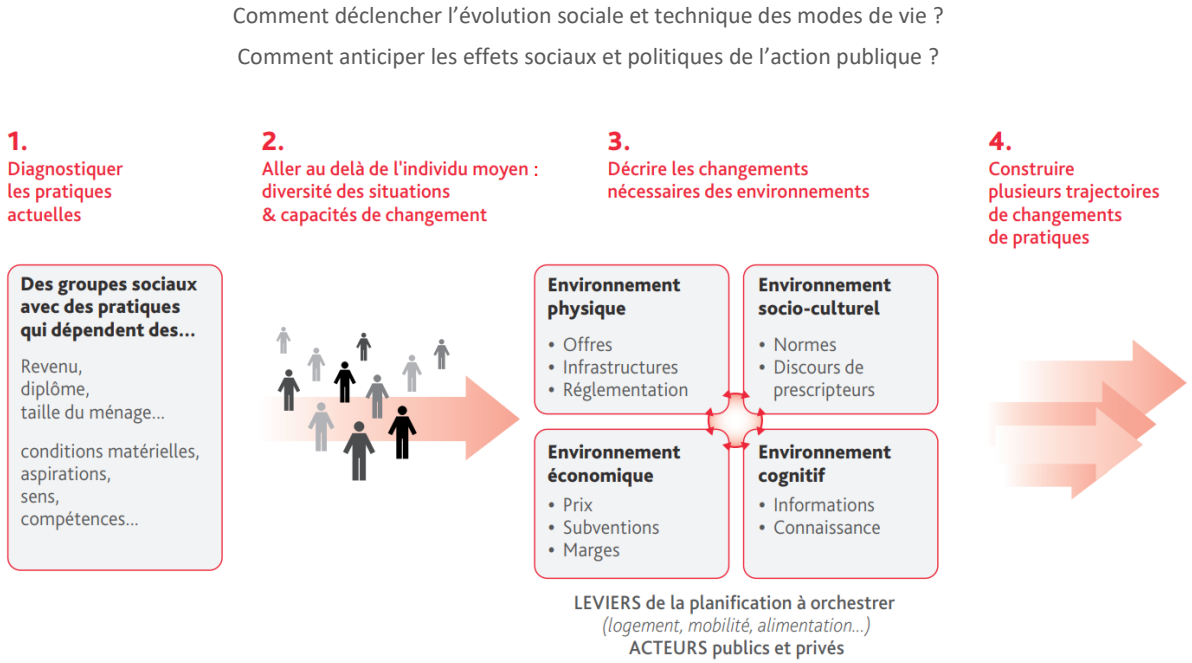
[1] Saujot M. *et al.* (2024), « "Quand on peut, on veut"… », *op. cit.*

[2] CGDD (2023), *Le prix de l'eau. État des lieux et perspectives pour une gestion durable de la ressource*, rapport, Commissariat général au développement durable, août.

[3] Voir l'analyse de Gabriel Dupuy : voir Gallez C. (2018), « La dépendance automobile. Retour sur la genèse du concept et ses enjeux politiques – Entretien avec Gabriel Dupuy », *Flux*, n° 111-112, p. 104-110, cité dans Saujot M., Bet M., Louédin S. et Hermine J.-P. (2025), « Une approche "contrat social" pour penser les enjeux politiques d'une transition de la mobilité », *Étude*, n° 02, Institut Mobilités en transition de l'Iddri, juin.

Les chercheurs de l'Institut du développement durable et des relations internationales (Iddri)[1] proposent le schéma suivant (voir Figure 3) pour éclairer les différentes façons dont les pouvoirs publics peuvent déclencher l'évolution sociale et technique des modes de vie pour réussir la transition écologique. Nous le reprenons à notre compte pour le cas spécifique de la sobriété.

Figure 3 – Cadre conceptuel de l'action publique sur les modes de vie



Source : Saujot M., Nasr C., Brocard C., Bet M., Dubuisson-Quellier S. et Plessz M. (2024), « "Quand on peut, on veut". Conditions sociales de réalisation de la transition : une approche par les modes de vie », Décryptage, *n° 08, Iddri, juillet, p. 4*

Cette typologie par environnement vise à présenter les différentes mesures de politiques publiques qui pourraient potentiellement être des leviers pour des pratiques plus sobres. Elle n'a pas l'ambition de donner les solutions clés en main. **Un travail scientifique approfondi, en lien avec les acteurs publics, est nécessaire pour évaluer leur potentiel et pour construire des scénarios et des récits plausibles**, comme le travail réalisé par l'Iddri et l'I4CE[2] dans le cas de l'alimentation qui vise à mettre en discussion les conditions nécessaires à des changements de pratiques alimentaires.

La suite de cette section se propose d'éclairer chacun des quatre environnements à la lumière de politiques publiques actuelles et futures, et en mobilisant trois dimensions particulières de la sobriété – foncière, hydrique et en matière de mobilité (voir Encadré 3). Cela permet de

[1] Saujot M. *et al.* (2024), « "Quand on peut, on veut"… », *op. cit.*

[2] Cité dans *ibid*.

montrer la diversité des leviers de politiques publiques mobilisés sur ces exemples sectoriels, au-delà des seuls enjeux de réduction des émissions de gaz à effet de serre.

L'analyse de ces trois politiques « sectorielles » de sobriété fait apparaître leur dimension systémique : les leviers mobilisés dans un domaine peuvent renforcer les objectifs poursuivis dans un autre, mais aussi entrer en tension avec eux[1]. Par exemple, la création d'infrastructures permettant d'accompagner les usagers vers le report modal contrevient dans certains cas aux objectifs de sobriété foncière (la construction d'une nouvelle ligne de train par exemple pour remplacer la voiture, ou la construction d'aménagements cyclables). De manière générale, les politiques de transition nécessitent la création de nouveaux équipements, ce qui implique dans un premier temps la consommation de matière, d'eau, ou d'espace. Ces tensions ne remettent toutefois pas en cause l'intérêt global des politiques de sobriété, qui, à condition d'être pensées de manière intégrée, permettent de réduire durablement les pressions sur les ressources.

Encadré 3 – Présentation des trois focus

Mobilités

La « sobriété » dans les mobilités peut se matérialiser par la réduction de la taille du parc global de véhicules, en encourageant le report modal (mobilités douces, transports en commun) et en promouvant la sortie de l'« autosolisme » par des solutions comme le covoiturage[2] pour optimiser le taux de remplissage des véhicules – qui a baissé de 9 % entre 1994 et 2008 avant de se stabiliser et atteindre 1,43 personne/véhicule en 2019[3] – ou l'autopartage[4] pour répondre à un besoin ponctuel de véhicule pour de la courte ou longue distance. La sobriété passe aussi par la maîtrise de la taille des véhicules motorisés, car plus ils sont gros, plus ils nécessitent de ressources pour leur production et leur utilisation, y compris pour les modèles électriques (batteries) ; cela contrevient pourtant aux tendances récentes d'alourdissement des voitures neuves, alimentées par des normes de sécurité ou de confort[5]. Enfin, anticiper et maîtriser le développement de

[1] Barasz J., Garner H., Fosse J., Viennot M., Prouet E., Gervais É. et Faure A. (2022), *Soutenabilités ! Orchestrer et planifier l'action publique*, rapport, France Stratégie, mai.

[2] « Utilisation commune d'un véhicule par un conducteur non professionnel avec un (ou plusieurs) passager(s) pour effectuer tout ou partie d'un trajet initialement prévu par le conducteur ». Source : ministère de la Transition écologique (2019), « Le covoiturage en France, ses avantages et la réglementation en vigueur », page Web (dernière mise à jour le 26 juin 2025).

[3] Brahmi L., Fumat V. et Trevien C. (2022), « Se déplacer en voiture : seul, à plusieurs ou en covoiturage ? », *Datalab Essentiel*, Commissariat général au développement durable, juillet.

[4] Utilisation d'un véhicule d'un tiers ou en libre-service.

[5] Le poids moyen des véhicules vendus en France a augmenté de 280 kilogrammes en moyennes entre 1990 et 2022, soit de 30 %, d'après l'Ademe (voir la page « Évolution de la masse moyenne » de son site Web

solutions technologiques comme le véhicule autonome doit également permettre de s'assurer de leur cohérence avec des objectifs de sobriété.

La France s'est dotée de plusieurs plans et stratégies nationaux pour transformer les modes de déplacement de ses citoyens. La troisième Stratégie de développement des mobilités propres (SDMP 3)[1], annexée à la Programmation pluriannuelle de l'énergie (PPE), décline opérationnellement la SNBC aux horizons 2030 et 2035. Pour la mobilité routière et les modes actifs, le Plan vélo et marche[2], le Schéma national des véloroutes et voies vertes, et le Plan national covoiturage du quotidien (PNC 2023-2027)[3] prévoient des mesures de construction d'infrastructures, d'information et/ou des incitations économiques. On peut néanmoins noter l'absence de plan ou loi nationale pour le développement des transports en commun, hormis la loi relative au déploiement des Services express régionaux métropolitains (SERM), depuis fin 2023. Concernant le transport de marchandises, la Stratégie nationale pour le développement du fret ferroviaire (2022) et la Stratégie nationale fluviale fixent des objectifs d'augmentation des parts modales correspondantes d'ici 2030. Les mesures prévues par de tels plans peuvent participer à créer les conditions propices à des modes de déplacement plus sobres, notamment en renforçant les environnements physique, cognitif et économique (voir Figure 4).

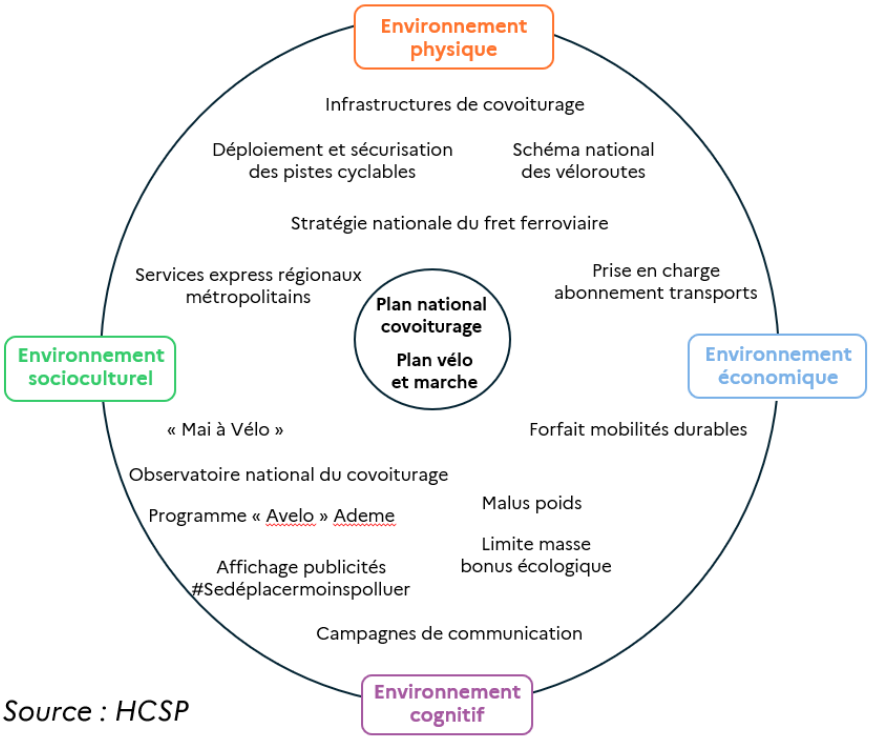
CarLabelling.ademe.fr). En 2023, presque une voiture neuve sur deux, parmi les cent modèles les plus vendus en France, est un SUV (de toutes tailles), soit plus de 760 000 véhicules, dont plus de la moitié appartiennent à un segment C ou plus (voir Montout S. et Robinet A. [2024], « Le soutien au développement des véhicules électriques est-il adapté ? », *La Note d'analyse*, n° 139, France Stratégie, juin).

[1] La SDMP 3 a été intégrée en 2015 dans la loi de transition énergétique pour la croissance verte (LTECV), et s'inscrit également dans le cadre de la Loi d'orientation des mobilités (2019). La troisième est parue en 2026.

[2] Le premier s'étendant sur la période 2018-2022, le second entre 2023 et 2027.

[3] Le PNC vise un million de voitures en moins sur les routes et 4,5 millions de tonnes de CO_2 économisées en 2027.

Figure 4 – Politiques de sobriété dans le secteur des mobilités



Source : HCSP

Sobriété hydrique

Elle consiste à réduire les prélèvements et les consommations d'eau[1].

Depuis la loi sur l'eau de 1992[2], la Directive-cadre européenne de 2000[3], la loi sur l'eau et les milieux aquatiques de 2006[4] et le Varenne agricole de l'eau de 2022[5] portaient essentiellement sur les questions de partage de la ressource et de protection des milieux. Le Plan Eau (2023)[6], qui fait suite à une sécheresse particulièrement sévère à l'été 2022 en France, met en avant le concept de sobriété et affiche même **un objectif national de réduction des prélèvements de 10 % à l'horizon 2030** (par rapport à la

[1] Le prélèvement correspond au volume d'eau extrait d'une nappe ou d'un cours d'eau. La consommation est la part du prélèvement qui n'est pas restituée au milieu après utilisation (incorporation dans un produit, évaporation par un procédé industriel et énergétique, évapotranspiration par les plantes en agriculture).

[2] Loi n° 92-3 du 3 janvier 1992 sur l'eau.

[3] Directive 2000/60/CE du Parlement européen et du Conseil du 23 octobre 2000 établissant un cadre pour une politique communautaire dans le domaine de l'eau.

[4] Loi n° 2006-1772 du 30 décembre 2006 sur l'eau et les milieux aquatiques.

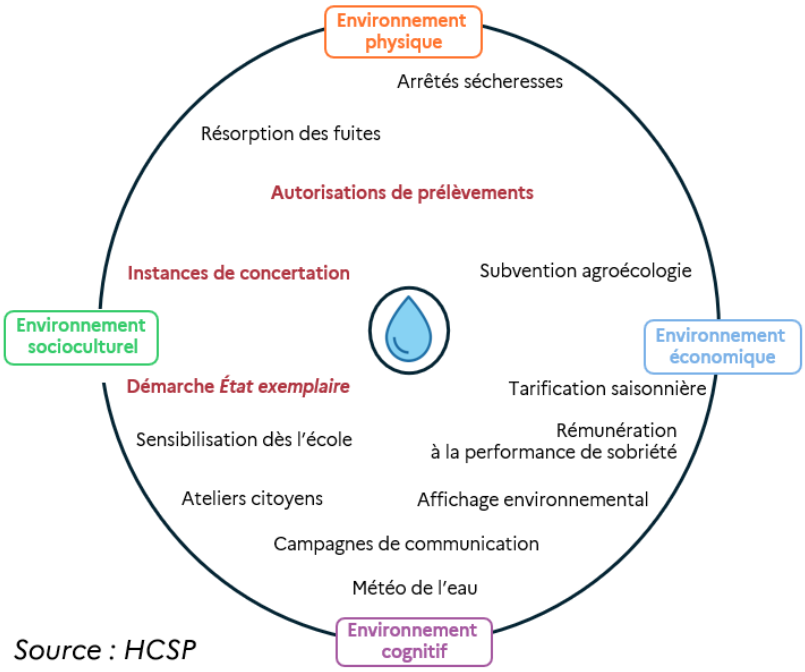
[5] Ministère de l'Agriculture (2022), « Conclusions du Varenne agricole de l'eau et de l'adaptation au changement climatique », dossier de presse, 1er février.

[6] Ministère de la Transition écologique (2024), « Plan eau : 3 enjeux, 53 mesures », page Web, 13 juin (dernière mise à jour le 14 avril 2026).

moyenne triennale 2018-2019-2020). Il existe différents outils de politiques publiques en matière de sobriété hydrique (voir Figure 5). Nous en développerons trois dans la suite de ce rapport :

- les **instances de démocratie locale de l'eau**, parfois appelées « Parlements de l'eau » (environnement socioculturel) ;
- la **démarche « État exemplaire »**, proposée dans le Plan Eau (devenue « Services publics écoresponsables » depuis) ;
- les **autorisations de prélèvements**, par lesquelles l'État peut réguler l'accès à l'eau, en définissant des volumes prélevables.

Figure 5 – Politiques de sobriété hydrique



Source : HCSP

Sobriété foncière

Elle consiste à mettre fin à l'artificialisation des sols.

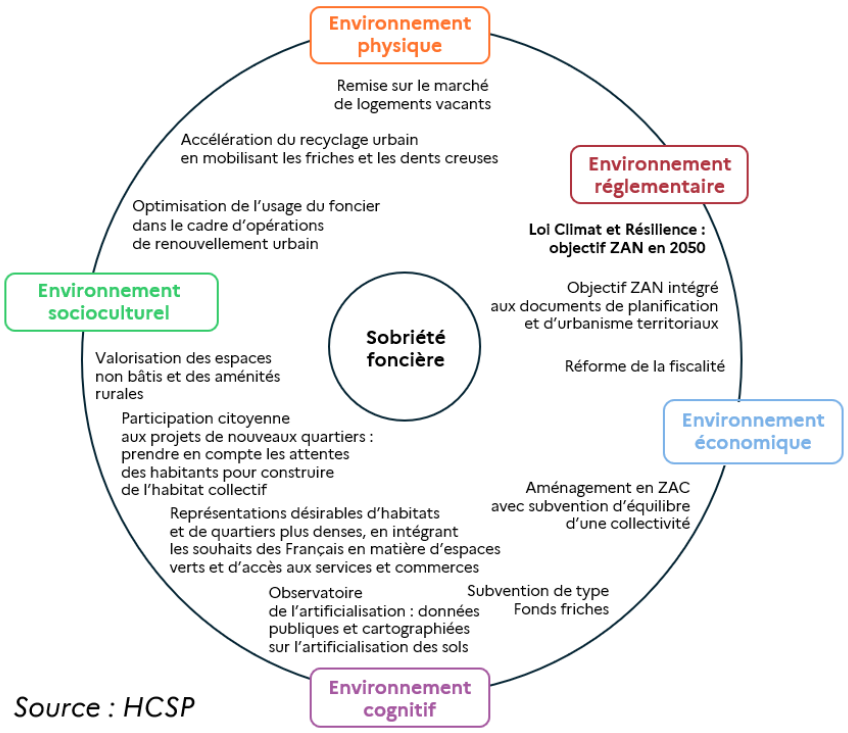
Le premier levier de la sobriété foncière, qui consiste à réduire voire cesser l'artificialisation des sols, est législatif. Pour endiguer l'artificialisation des sols, la loi Climat et Résilience de 2021[1] fixe l'objectif de « zéro artificialisation nette » (ZAN) en 2050 et un point d'étape pour y parvenir : la réduction de 50 % de la consommation d'espaces naturels, agricoles et forestiers (ENAF) sur la décennie 2021-2031 par rapport à la décennie précédente[2]. Les collectivités doivent intégrer ces objectifs dans leurs documents de planification et d'urbanisme, selon une méthode « en cascade » (les

[1] Loi n° 2021-1104 du 22 août 2021 portant lutte contre le dérèglement climatique et renforcement de la résilience face à ses effets.

[2] Voir Arambourou H., Bouvart C. et Tessé S. (2023), « L'artificialisation des sols : un phénomène difficile à maîtriser », *La Note d'analyse*, n° 129, France Stratégie, novembre.

régions d'abord, puis les intercommunalités et les communes). Pour pouvoir mettre en œuvre cet objectif législatif, plusieurs leviers sont mobilisés par les pouvoirs publics (voir Figure 6) : des dispositifs financiers pour encourager la réhabilitation et la densification, et de nouveaux modèles d'aménagement pour répondre aux besoins en construction et en logements sans artificialiser de nouveaux sols ; mais aussi de nouvelles représentations de la ville et de l'habitat idéal.

Figure 6 – Politiques de sobriété foncière



Source : HCSP

2.1. L'environnement cognitif : de nombreuses actions, mais aussi des injonctions contradictoires

Le levier informationnel est souvent mobilisé pour modifier les comportements

Les outils de sensibilisation aux enjeux climatiques et écologiques et les appels au changement sont montés en puissance, que ce soit dans les campagnes d'information des organisations environnementales et des pouvoirs publics, ou dans le traitement médiatique[1]. Le SGPE estime

[1] Selon l'INA, entre les années 1990 et 2020, le temps consacré par les journaux télévisés à l'environnement a été multiplié par trois. Voir SGPE (2024), « Engager une transition des modes de vie », *op. cit.* présentée dans les compléments de la SNBC 3.

ainsi que « les Français n'ont jamais autant bénéficié de dispositifs de sensibilisation, formation et information sur les impacts environnementaux de nos modes de vie et la crise écologique en cours[1] ». Au total, plus de 36 millions d'euros ont été dépensés en campagnes de sensibilisation par l'État et ses opérateurs en 2023[2], ce qui reste néanmoins modeste dans l'ensemble des dépenses publiques en faveur de la transition et, plus encore, comparativement aux dépenses des entreprises en matière de publicité et de marketing (voir *infra*).

Le levier informationnel a été particulièrement mobilisé dans le Plan de sobriété énergétique[3] présenté par le gouvernement en octobre 2022 à l'occasion de la crise énergétique de l'hiver 2022-2023. **Les mesures de ce plan national sont centrées sur le court terme et semblent reposer essentiellement sur la bonne volonté des acteurs (citoyens, entreprises, etc.)**, comme l'abaissement de la température à 19 °C dans les bureaux et les logements en hiver, le décalage de la période de chauffe, les écogestes électriques, l'écoconduite, le covoiturage… Pour signaler les périodes de tension sur le système électrique et favoriser une mobilisation volontaire, rapide et collective des consommateurs d'énergie lors des périodes les plus tendues, le dispositif EcoWatt, piloté par RTE, a également été mis en place à cette occasion.

Ces mesures ont été accompagnées d'**une grande campagne nationale de communication sur la sobriété énergétique** (spots télévisés, presse, réseaux sociaux) afin de promouvoir les écogestes du quotidien.

Informer sur les avantages d'un changement de comportement peut également se faire de manière détournée par les « *nudges* » (ou « coups de pouce »). En rendant certaines options de « l'architecture des choix » plus visibles, simples ou attractives, ils permettent de corriger un « biais comportemental » à l'origine d'un niveau de consommation supérieur à ce qui serait socialement optimal, sans contraindre le consommateur[4]. Comme exemples, on peut citer les labels, l'écoscore, ou des messages visant à orienter certains comportements[5].

Miser sur l'information pour faire évoluer les comportements vers plus de sobriété est une stratégie qui présente des limites. Elle fait l'hypothèse que si les acteurs ne changent pas, c'est

[1] *Ibid.*, p. 2.

[2] Estimation du SGPE selon les données consolidées par le SIG – périmètre Ademe, Agence nationale de l'habitat, Délégation à l'information et à la communication (DICOM), ministère de la Transition écologique, ministère de la Cohésion des territoires et des Relations avec les collectivités territoriales, et ministère de la Mer et de la Pêche, Office français pour la biodiversité.

[3] Gouvernement (2022), « Plan de sobriété énergétique : une mobilisation générale », dossier de presse, octobre.

[4] France Stratégie (2023), *Les incidences économiques de l'action pour le climat. Sobriété*, rapport thématique coordonné par Aude Pommeret, mai.

[5] Par exemple, inciter à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur pour préserver sa santé et économiser de l'énergie.

qu'il leur manque des informations : c'est le paradigme du « déficit de connaissance »[1]. Mais il existe de nombreuses étapes entre l'information et l'action, avec un risque important d'échec à chacune d'elles. Lorsque l'on mise sur l'information scientifique concernant les enjeux environnementaux pour faire évoluer les comportements, on surestime la puissance de la connaissance et de la rationalité. Or, les contraintes objectives occupent une place essentielle. La subjectivité et les émotions des individus peuvent aussi jouer un rôle crucial. La peur, notamment la crainte des conséquences du dérèglement climatique, peut être un déclencheur de l'action, mais aussi entraîner des mécanismes de défense (minimisation du risque, attribution de la faute aux autres, hédonisme ou apathie). La littérature scientifique montre ainsi que l'auto-efficacité – la croyance d'une personne en ses propres capacités à pouvoir atteindre ses objectifs – pourrait être déterminante pour faire déboucher la peur sur l'action plutôt que sur le déni[2]. D'autres émotions comme l'émerveillement ou le respect face à la nature peuvent être mobilisées pour entraîner positivement les individus vers des comportements plus écologiques.

Un décalage entre l'adhésion à la sobriété et les comportements observés

Malgré les moyens croissants déployés dans les campagnes d'information et de sensibilisation, on constate un décalage – voire une contradiction – entre la préoccupation des Français de ne pas trop consommer et leurs pratiques réelles, car ils sous-estiment le volume de leur consommation.

En 2025, 82 % des Français estiment qu'ils adoptent déjà un mode de vie sobre[3]. 72 % décrivent leurs habitudes comme strictement adaptées à leurs besoins dans le cas de l'achat des vêtements. Pourtant, le volume annuel des achats de produits d'habillement estimé par les Français est en moyenne de plus de 12,8 pièces d'habillement[4] par personne chaque année, et 44 % d'entre eux déclarent disposer dans leur garde-robe des vêtements achetés il y plus de trois mois et qui sont encore à l'état neuf. Cette estimation des biens possédés est inférieure au nombre réel.[5]. Aujourd'hui, les Français estiment posséder 34 appareils électriques et électroniques par foyer. Ils en possèdent en réalité 99 en moyenne, dont six jamais utilisés[6].

[1] Gieco (2025), *Drivers of Behavioral Change and Non Change in Transition Times*, t. I, Groupe international d'experts sur les comportements.

[2] *Ibid*.

[3] Ademe (2025), « Baromètre sobriété et modes de vie – deuxième vague », *op. cit.*

[4] Les pièces d'habillement correspondent aux vêtements et chaussures hors accessoires et sous-vêtements.

[5] Enquête de l'Ademe sur les pratiques d'achat de textiles. Voir Ademe (2025), *Analyse des pratiques liées aux achats de produits d'habillement*, étude, juin.

[6] Opération « Osez changer » de l'Ademe. Voir Ademe (2022), *Osez changer : mieux consommer, vivre plus léger*, rapport, février.

Or les standards de consommation des Français ont évolué très rapidement, en quelques décennies. Ainsi, à la fin des années 1940, on lavait le linge à la main et on conservait les aliments dans un garde-manger. Quinze ans plus tard, en 1954, 7 % des ménages possédaient un réfrigérateur, 8 % un lave-linge et un téléviseur[1]. Soixante-dix ans plus tard, en 2018, 95 % des ménages possèdent un réfrigérateur, un téléviseur et un téléphone portable. Cette évolution a permis de gagner en confort[2] et en hygiène mais a aussi conduit à une expansion des besoins et des objets pour les assouvir : aujourd'hui, 2,5 tonnes d'objets en moyenne sont accumulées dans les logements, ce qui correspond à 45 tonnes de matières mobilisées pour les fabriquer[3].

Se considérer comme sobre relève d'un jugement relatif, par rapport aux normes de consommation (c'est-à-dire à la consommation de l'ensemble des Français). Cela peut expliquer le décalage entre le fait que près de 80 % des Français estiment avoir un mode de vie sobre et des comportements d'achat qui, lorsqu'on les compare à d'autres époques, paraissent consuméristes[4]. Comme le note le Crédoc, « les Français aspirent à plus de sobriété matérielle », mais « les comportements restent consuméristes[5] ». Ces attentes paradoxales soulignent aussi l'influence d'un environnement socioculturel poussant à la consommation (voir section 2.4 *infra*), face auquel les campagnes institutionnelles d'information et de sensibilisation à la sobriété ont peu de poids.

2.2. L'environnement économique : un levier puissant, mais aux effets sociaux à maîtriser

Plusieurs outils économiques peuvent agir en faveur des comportements sobres

De nombreux dispositifs de politiques publiques peuvent envoyer un signal-prix pour inciter à des comportements plus sobres[6], en passant par des incitations directes (comme le malus au

[1] Daumas J.-C. (2018), « Les Trente Glorieuses ou le bonheur par la consommation », *Projet*, vol. 367(6), p. 6-13.

[2] Et en émancipation, en particulier pour les femmes pour qui la contrainte de certaines tâches ménagères a baissé.

[3] Voir Ademe (2018), « La face cachée des objets : vers une consommation responsable », dossier de presse, septembre. À partir d'une étude de l'Ademe, voir Ademe (s.d.), « La face cachée de nos équipements », page Web.

[4] Millot C. et Lehuédé F. (2023), « Le Black Friday, un condensé des ambivalences face à la consommation », *Consommation et modes de vie*, n° 331, Crédoc, novembre.

[5] *Ibid*.

[6] Le signal-prix peut également orienter vers des mesures d'efficacité ou de changements technologiques. L'efficacité d'un signal-prix dépend de l'élasticité-prix du produit : si le produit est indispensable, la hausse des prix est un signal faible qui ne change pas les habitudes, alors que pour un produit superflu, le signal est fort et fait chuter la consommation.

poids lors de l'achat d'un véhicule), la modulation des écocontributions pour certaines filières[1], ou la fiscalité (accise sur les énergies ou les produits pétroliers, taxe d'aménagement pour la sobriété foncière ou tarification progressive de l'eau).

Mais au-delà de ces instruments de politiques publiques, la dynamique des prix des biens et des services agit comme un élément déterminant des comportements des acteurs. 80 % des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête de RTE en 2023 sur le Plan de sobriété énergétique[2] estiment avoir dû réduire certaines dépenses de la vie quotidienne du fait de l'augmentation du coût de la vie, en particulier les prix élevés de l'énergie. La consommation d'électricité a diminué de 9 % au cours de l'hiver 2023 (après correction météorologique) et de 7 % à 8 % au printemps 2023, même s'il est difficile de faire la part entre la baisse de consommation liée aux actions de communication du gouvernement, et celle due aux prix élevés de l'électricité pendant la crise.

Les enquêtes d'opinion montrent que ce sont généralement les contraintes ou considérations économiques, bien avant les préoccupations environnementales, qui conduisent les personnes à adopter des pratiques de sobriété[3]. Celles-ci sont deux fois plus nombreuses à mettre en avant des raisons économiques que celles qui sont guidées par des préoccupations environnementales pour modérer leur usage du chauffage, limiter leur consommation de viande, prendre le train plutôt que l'avion, ou encore favoriser l'achat de produits de seconde main.

En partant de ce constat, les instruments de type signal-prix comme les taxes ou les marchés de permis (plus pérennes que les phénomènes de variation de prix liés à des facteurs

[1] « La modulation des écocontributions est un levier clé pour encourager l'écoconception des produits des filières REP. Les primes et pénalités permettent d'ajuster les montants versés par les producteurs aux éco-organismes en fonction des performances environnementales de leurs produits [...] : plus un produit est conçu pour être durable, réparable et recyclable, plus l'écocontribution sera allégée. À l'inverse, plus un produit s'éloigne de la performance environnementale visée, plus son écocontribution sera élevée ». Ademe (s.d.), « Tout savoir sur les modulations des éco-contributions », page Web (page consultée le 2 octobre 2026).

[2] RTE (2023), *Bilan prévisionnel 2023-2035*, « Chapitre 2 – La consommation : des perspectives réhaussées pour l'atteinte d'objectifs climatiques plus exigeants à l'horizon 2030, dans un contexte volontariste de réindustrialisation de la France ».

[3] Onze pratiques « sobres » ont été plus particulièrement étudiées dans le baromètre 2025 de l'Ademe : réparer ou faire réparer autant que possible les biens dont on dispose ; conserver son smartphone cinq ans ou plus ; se déplacer fréquemment à pied ou à vélo ; acheter d'occasion ou reconditionné plutôt que neuf ; privilégier l'achat de produits de seconde main à des achats neufs lorsque cela est possible ; ne pas prendre l'avion pour partir en vacances ou en week-end ; partir en vacances ou en week-end avec des modes de transport peu polluants / alternatifs à la voiture ou l'avion (entre autres train, car, vélo, etc.) ; limiter sa consommation de viande ; limiter son usage du chauffage (en privilégiant notamment le fait de s'habiller plus chaudement chez soi) ; ne pas disposer de système de climatisation ; ne pas posséder de voiture.

exogènes[1]) restent un levier puissant d'incitation la sobriété. Cependant, l'efficacité des politiques de signal-prix dans les changements de comportement dépend de plusieurs facteurs, dont la capacité des ménages à ajuster leurs comportements (selon leur niveau de revenu, notamment) et la disponibilité d'alternatives. Par ailleurs, ces outils peuvent être rejetés par la population si l'accompagnement ou le soutien est insuffisant, si l'objectif n'est pas assez compris ou partagé, ou si la répartition des efforts qu'ils impliquent est perçue comme injuste. La question des mécanismes de compensation pour les ménages plus vulnérables, régulièrement discutée dans diverses évaluations[2], est à cet égard cruciale. Subventionner les changements de comportements peut bien sûr être mieux accepté que taxer les comportements indésirables, mais au prix d'une pression accrue sur les finances publiques.

La sobriété suppose des incitations économiques justes et efficaces

La sobriété peut contribuer à renforcer notre souveraineté et notre sécurité (voir section 1.3 du Chapitre 1 *supra*). Le système productif, au cœur de ces enjeux, dépend encore beaucoup aujourd'hui de matériaux primaires, dont une rupture d'approvisionnement peut avoir des conséquences désastreuses. Mais la production pourrait également être limitée par la disponibilité en ressources naturelles telles que l'eau (voir section 1.3 du Chapitre 1 *supra*). Cela appelle à repenser les modèles économiques actuels[3].

À cet égard, le modèle économique du traitement, de la distribution d'eau potable et de l'assainissement repose aujourd'hui majoritairement sur une facturation basée sur des volumes consommés, alors que la structure de coûts est majoritairement composée de coûts fixes. La sobriété hydrique, volontaire, voire contrainte certaines années sèches, conduit à une diminution des volumes, dans un contexte de hausse des besoins d'investissements (notamment pour la dépollution) et en raison du vieillissement du réseau. Le changement dans la structure de rémunération (part fixe plus élevée, rémunération sur des performances en termes de sobriété) des prestataires permettrait de concilier sobriété hydrique et soutenabilité du modèle économique[4], dès lors qu'elle maintient une rémunération suffisante. La réduction tendancielle de la part variable pourrait en effet affaiblir le signal-prix pour le consommateur, au détriment de la sobriété. Or, ce signal-prix est déjà faible dans le domaine

[1] En effet, si la contrainte budgétaire venait à se desserrer, les pratiques consommatrices d'énergie ou de ressources pourraient se développer à nouveau.

[2] Voir par exemple, les travaux du comité d'évaluation du plan France Relance : France Stratégie (2024), *Comité d'évaluation du plan France Relance. Rapport final*, t. II, *Évaluation des dispositifs*, comité présidé par Xavier Jaravel, janvier, « Chapitre 7 – Le soutien aux véhicules propres », p. 143-202.

[3] Les évolutions démographiques, notamment dans les zones rurales, font peser les mêmes contraintes : une réduction des volumes liée à une baisse de la population.

[4] Perrot A., Reynaud A. et Saussier S. (2026), « L'eau sous tension : concilier sobriété hydrique, équité et investissement », *Les notes du Conseil d'analyse économique*, n° 87, janvier.

de l'eau[1]. Les contrats de performance, dont la rémunération repose sur l'atteinte d'objectifs de sobriété, illustrent ainsi un tel changement vertueux de structure de rémunération : le délégataire est remboursé d'une partie de sa redevance d'occupation selon l'atteinte des objectifs fixés au contrat[2]. Il met alors des actions en place, telles que la réalisation d'enquêtes sociodémographiques, la distribution de « *kits nudges* », la mise en place de médiations, etc.

Environnement économique et mobilités

Les **subventions nationales** aux usagers pour acquérir un véhicule peu polluant (motorisé ou non), à l'instar du **bonus écologique**, se sont recentrées ces dernières années sur les voitures électriques et les ménages modestes. Les aides à l'achat d'un vélo (bonus écologique, prime à la conversion) ont été supprimées début 2025, limitant ainsi les aides restantes à des initiatives locales, variables dans les montants alloués, les conditions de ressources ou encore le type de vélo (assistance électrique ou mécanique[3]). Les employeurs prennent de plus en charge une partie des trajets domicile-travail effectués en mobilité « alternative » (vélo personnel ou en libre-service, covoiturage ou autopartage), avec le **forfait mobilités durables** (jusqu'à 600 euros par salarié en 2026)[4], tout comme la prise en charge partielle des abonnements de transports publics, dont les tarifs sont régulièrement rehaussés.

Concernant le covoiturage ou l'autopartage, les incitations économiques se limitent aujourd'hui au forfait mobilités durables, la prime covoiturage (inscrite dans le Plan national covoiturage du quotidien) étant supprimée[5] depuis 2025.

Enfin, **l'environnement économique favorise encore peu l'acquisition des véhicules individuels légers** : il se limite à un malus au poids et une **limite de poids pour l'éligibilité au bonus écologique**, presque symbolique (2,4 tonnes, une masse supérieure à celle de la plupart des véhicules électriques de segment C). La Commission européenne a toutefois proposé fin 2025, dans son train de mesures sur le secteur automobile, d'appliquer une **bonification aux constructeurs** produisant des petites voitures électriques abordables en Europe[6]. Outre les

[1] *Ibid*.

[2] La communauté d'agglomération du bassin de Brive a mis en place ce type de contrat et vise une réduction de prélèvements de 21 % en sept ans (mesures d'efficacité comprises).

[3] Par exemple, la métropole de Lyon propose en 2026 jusqu'à 1 500 euros d'aide pour l'achat d'un vélo à assistance électrique par un ménage au revenu fiscal inférieur à 26 200 euros par an.

[4] Et jusqu'à 900 euros en cas de cumul avec un abonnement aux transports collectifs. Ministère de la Transition écologique (2026), « Le soutien des employeurs aux mobilités durables », page Web, 16 février (page consultée le 2 octobre 2026).

[5] Le coup de pouce « CEE covoiturage » a été annulé sur décision du Conseil d'État à la suite d'un recours de Flixbus mi-2024.

[6] Commission européenne (2025), « La Commission prend des mesures pour un secteur automobile propre et compétitif », communiqué de presse, 16 décembre.

instruments de type bonus-malus, la fiscalité des carburants agit directement sur leur coût. À partir de 2028, un nouveau marché du carbone (SEQE-UE 2/ETS 2) s'appliquera aux carburants des transports routiers (ainsi qu'aux combustibles de chauffage), ce qui renchérira les carburants fossiles et pèsera donc sur les dépenses des automobilistes reposant sur des énergies fossiles. Cela souligne l'importance d'un accompagnement suffisamment ambitieux vers des solutions de mobilité moins carbonées, pour ne pas pénaliser les ménages modestes.

Environnement économique et sobriété foncière

Le financement des politiques publiques de sobriété est un enjeu car le modèle de l'étalement urbain est souvent moins onéreux pour les pouvoirs publics et les aménageurs que celui de la densification ou reconversion. En effet, les coûts de la dépollution des sols déjà artificialisés et de la réhabilitation sont à prendre en compte. Ainsi, les outils de financement comme le Fonds friches de l'État, ou les subventions d'équilibre des collectivités pour l'aménagement en ZAC, sont mobilisés pour la densification. Une réforme de la fiscalité locale pour éviter l'encouragement de l'artificialisation est également un levier. Ainsi, en 2022, le Conseil des prélèvements obligatoires[1] notait que la taxe d'aménagement prévoit des dispositifs d'exonérations au bénéfice d'aménagements artificialisants, et recommandait de réserver ces exonérations aux seules opérations sur zones déjà artificialisées.

Les pays voisins visent également la maîtrise de l'artificialisation des sols. Parmi ceux-ci, la Suisse a une longue tradition de sobriété foncière. Celle-ci est liée aux contraintes d'un territoire montagneux : près des deux tiers de la population vivent sur le Plateau suisse, qui ne représente qu'un tiers du territoire. C'est aussi l'ancienneté de l'inscription des principes de sobriété foncière dans la loi, et des dispositifs réglementaires et fiscaux qui en assurent la mise en œuvre, qui font la particularité de ce pays. Dès 1979, la loi d'aménagement du territoire (LAT) promeut une utilisation mesurée du sol. La distinction entre territoires constructibles et territoires non constructibles est un principe fondamental de l'aménagement du territoire en Suisse, qui explique comment les ceintures vertes agricoles ont pu être préservées autour des grandes agglomérations. En 2001, pour contrer les conversions de zones non constructibles en zones constructibles, la LAT révisée a introduit une taxe spéciale sur les plus-values foncières : une hausse du prix foncier imputable au changement d'affectation du sol entraîne une taxation sur la plus-value de 20 % minimum[2].

[1] Conseil des prélèvements obligatoires (2022), *La fiscalité locale dans la perspective du ZAN*, rapport, octobre.

[2] Languillon-Aussel R. et Naudin M. (2023), « Sobriété foncière, évolutions et perspectives comparées. France Suisse, Angleterre et Japon », note, La Fabrique de la Cité, novembre.

2.3. L'environnement physique : développer une offre et des infrastructures compatibles avec la sobriété

Produire avec moins, produire mieux : la transformation du système productif

La sobriété implique une transformation profonde pour le système productif. Dans une acception large de la notion, telle que la définition du Giec par exemple (voir Chapitre 1 *supra*), elle pose deux défis majeurs :

- **restructurer les chaînes de valeur** pour réduire l'empreinte énergétique, matérielle, hydrique ou foncière des biens, en limitant le recours aux matières premières primaires et en réduisant les pertes et le gaspillage ;
- **reconsidérer la place de la création de valeur**, en recentrant sur l'usage et le service rendu plutôt que la quantité produite.

Recyclage : pas de circularité à l'horizon sans modération de la demande

L'économie circulaire prolonge la durée de vie des matières et des biens grâce au réemploi, à la réparation, au recyclage et à l'écoconception, mais elle ne suffit pas à elle seule à garantir la sobriété. La stratégie française d'économie circulaire, de la feuille de route de 2018 à la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) puis au Plan national de prévention des déchets 2021-2027, place la prévention au sommet de la hiérarchie légale des modes de traitement, avant le réemploi, le recyclage, la valorisation énergétique et enfin l'élimination.

Un système productif qui utiliserait au maximum le potentiel de recyclage (c'est-à-dire avec un taux élevé de recyclage des déchets) peut rester fortement consommateur de ressources primaires, si la demande de biens continue de croître plus vite que la disponibilité des matières recyclées. Dans le cas de l'acier comme dans celui de l'électrification des véhicules, **la réduction des besoins matériels et une réflexion sur les usages restent donc déterminantes**. Le recyclage rencontre en outre des limites techniques comme la complexité des objets ou la dégradation des matériaux dans les procédés de fabrication. De plus, ces procédés peuvent être consommateurs d'énergie issue de sources carbonées, et de volumes d'eau importants.

La circularité ne peut donc être atteinte qu'en reposant aussi sur la sobriété, notamment à travers la lutte contre le gaspillage, et en hiérarchisant les leviers. La réparation et le réemploi doivent en particulier être privilégiés par rapport au recyclage.

Le développement de l'économie circulaire[1] est un défi d'autant plus grand que les entreprises qui conçoivent et vendent les produits sont souvent distinctes de celles qui les réemploient, les réparent ou les recyclent. Les premières ont donc peu d'incitations à avoir recours aux procédés des secondes. L'économie de la fonctionnalité, qui laisse la propriété du bien au concepteur et producteur, permet de lever cette difficulté en intégrant la gestion de l'ensemble du cycle de vie au sein d'une même entité.

L'économie de la fonctionnalité : produire des services plutôt que des biens

L'économie de la fonctionnalité s'inscrit dans une logique de sobriété en redéfinissant la finalité de l'activité. En substituant l'accès à un usage à la propriété d'un bien, elle déplace **la création de valeur de la production matérielle vers le service rendu**. Elle trouve tout son sens dans les biens dont le taux d'utilisation est particulièrement faible. Une voiture, par exemple, n'est utilisée en moyenne que 5 % du temps[2], ce qui conduit à de fortes empreintes matérielles pour la production des véhicules et foncière pour leur stationnement. Ce taux d'utilisation peut être augmenté en privilégiant l'usage à la propriété, notamment à travers le partage, que le développement des véhicules autonomes pourrait faciliter. Cela suppose une évolution des modes de vie, que les politiques publiques doivent orienter et accompagner. Par ailleurs, l'optimisation du temps d'utilisation des véhicules ne dispense pas de s'interroger sur les besoins de mobilité. Par exemple, le développement des robots taxis pourrait permettre de réduire le parc de voitures particulières de 30 % à 50 %, mais risquerait, en l'absence de régulation publique adaptée, de multiplier les déplacements dans des véhicules faiblement occupés[3].

Plus largement, **l'économie de la fonctionnalité oblige les producteurs à repenser la conception du produit pour assurer une plus grande durabilité** (allongement de la durée de vie, écoconception pour faciliter la réparation tout au long de la vie, possibilité de réemploi ou recyclage en fin de vie) **ou une plus grande mutualisation**. Par exemple, l'entreprise Michelin commercialise auprès de ses clients professionnels une solution fondée sur le nombre de kilomètres parcourus. Michelin procède à des opérations de rechapage de pneus usés, ce qui permet de les réemployer pour le même usage. Cela permet un alignement d'intérêts entre Michelin (stabilité des revenus) et l'usager de la route (réduction des coûts et leur lissage), tout en contribuant à réduire l'impact environnemental.

[1] D'après l'Ademe, « l'économie circulaire désigne un ensemble de pratiques dont la finalité est de préserver les ressources naturelles comme l'eau, l'air, le sol et les matières premières ». Elle comprend donc non seulement le recyclage, mais aussi d'autres pratiques tels que le réemploi, la réparation ou l'écoconception.

[2] Ni J. et de Tréglodé H. (2024), « Les robotaxis chinois sont-ils l'avenir de la mobilité ? », *La Note d'analyse*, n° 138, France Stratégie, mai.

[3] *Ibid*.

Les normes comptables peuvent être structurantes pour favoriser un tel modèle économique[1], en allongeant les durées d'amortissement comptable de certains composants d'un bien – matériaux critiques à durée de vie longue et recyclables, ou encore en permettant un suramortissement fiscal pour les entreprises dont le modèle repose sur l'économie de la fonctionnalité, puisqu'elles restent propriétaires du produit pendant toute sa durée de vie, contrairement aux entreprises « classiques ». **Le financement de ce type de modèle est également un élément structurant.** En effet, puisque le producteur ne vend plus son bien dès la production mais un usage tout au long de la vie du bien, il existe un besoin en fonds de roulement (c'est-à-dire de l'argent immobilisé avant d'être payé) plus important que dans un modèle classique.

Ce transfert de la valeur depuis les biens vers les services ne doit pas pour autant empêcher de développer des secteurs industriels jugés clés pour notre autonomie stratégique. La sobriété n'est pas antinomique de la réindustrialisation, mais il convient de veiller à ce que celle-ci soit aussi économe en ressources que possible.

Finalement, la sobriété dans le système productif doit se penser de manière systémique, c'est-à-dire du côté de la consommation, mais aussi de celui du rôle que joue le système productif dans l'offre proposée aux consommateurs.

Aménager l'espace et transformer infrastructures pour créer les conditions de pratiques plus sobres

Les comportements individuels dépendent d'aménagements et d'infrastructures qui les rendent faciles et accessibles. Par exemple, l'un des principaux déterminants de l'adoption massive de l'automobile a été l'aménagement d'un réseau routier et le développement d'une offre automobile. Viser le changement des comportements passe donc, entre autres, par un travail sur l'offre et les infrastructures pour faciliter l'accès à des solutions moins consommatrices de ressources, et cela nécessite l'implication des pouvoirs publics[2].

Cependant, les infrastructures elles-mêmes consomment des ressources. Par exemple, la construction d'aménagements cyclables nécessite des ressources (foncier, eau, bitume, béton, etc.). Elles s'avèrent nécessaires pour faciliter et généraliser les pratiques sobres, cependant il convient d'optimiser l'usage des infrastructures existantes et de veiller à s'interroger sur les besoins et les services auxquelles elles répondent afin de les dimensionner

[1] Blanc G. (2026), *Économie de la fonctionnalité. État des lieux d'un modèle conciliant croissance et transition écologique*, rapport sénatorial, mai.

[2] Dubuisson-Quellier S. (2025). « La crise écologique comme fait social. Penser le gouvernement de la transition avec les sciences sociales », *Comptes rendus. Géoscience*, vol. 357(G1), p. 401-409.

correctement, voire, parfois, de les reconvertir ou les abandonner[1]. L'entretien, le renouvellement, la régénération ou la reconversion des infrastructures existantes doivent être priorisés face à la décision d'en créer de nouvelles. Il s'agit de « faire mieux avec le patrimoine existant », en améliorant le service rendu (fréquence, fiabilité, intermodalité) avant d'envisager de construire. De plus, reconnaître l'importance des infrastructures naturelles (cours d'eau, zones humides, etc.) et anthropiques permet d'intégrer pleinement la sobriété au cœur du développement des infrastructures.

Environnement physique et mobilités

Le concept de la **« ville du quart d'heure »**, fondée sur l'accessibilité aux services essentiels du quotidien (travail, commerces, loisirs, éducation, etc.) en moins de quinze minutes à pied ou à vélo, illustre bien comment l'environnement physique peut réduire la dépendance à l'automobile par une nouvelle organisation de l'espace urbain[2]. Expérimenté à Paris et dans d'autres villes européennes, dont Barcelone et Milan, ce modèle repense l'aménagement urbain dans le but de réduire les distances parcourues en voiture par un recours accru aux mobilités actives, contribuant aussi à une amélioration globale de la qualité de vie des habitants.

Le **report modal vers le vélo** est devenu significatif là où les pistes cyclables et stationnements sécurisés ont été développés à grande échelle. À Copenhague, une politique de long terme reposant sur des investissements massifs dans les infrastructures cyclables (plus de 110 millions d'euros entre 2012 et 2022[3]) a permis d'ancrer durablement l'usage du vélo dans les mobilités du quotidien, jusqu'à devenir le premier mode de transport devant la voiture (28 % de la part modale en 2025) et représenter près d'un trajet domicile-travail ou domicile-école sur deux (47 % en 2025) en 2019[4]. En France, certaines villes ont récemment connu une forte croissance des déplacements à vélo[5]. Le Plan vélo et marche présente des objectifs de déploiement d'infrastructures, sans toutefois que les moyens alloués soient à la hauteur ; ils ont même été largement revus à la baisse dans le PLF 2026 (de 250 à 50 millions d'euros), ce qui constitue un signal négatif pour les usagers potentiels.

[1] Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan (2026), *Quel aménagement du territoire français en 2050 ? Un plan Freycinet pour le XXIe siècle*, rapport de la mission présidée par Michel Lalande, septembre.

[2] Allam Z., Khavarian-Garmsir A. R., Lassaube U., Chabaud D. et Moreno C. (2024), « Mapping the implementation practices of the 15-Minute City », *Smart Cities*, vol. 7(4), p. 2094-2109.

[3] Ville de Copenhague (2022), *The Bicycle Account 2022*, rapport, juin.

[4] Ville de Copenhague (2026), *The Mobility Report 2026*, rapport.

[5] À Grenoble par exemple, 15 % des déplacements s'effectuent à vélo. Voir Ville de Grenoble (2017), « Grenoble, 2e ville cyclable de France pour les actifs », communiqué de presse, 17 janvier.

Concernant le **covoiturage**, le PNC prévoit 150 millions d'euros, dont 50 millions via le Fonds vert, pour soutenir les collectivités dans le financement d'infrastructures (arrêts de covoiturage, zones de rencontre, etc.).

Plus largement, le développement de **mobilités alternatives à la voiture individuelle** requiert d'adapter et de compléter les infrastructures existantes en anticipant un certain nombre de contraintes physiques. L'articulation intermodale doit être pensée en amont pour assurer une offre suffisante sur les axes les plus empruntés tout en répartissant l'offre sur le territoire. Elle doit gérer le dernier kilomètre lorsque les stations ne déposent pas à proximité immédiate du travail et, s'agissant du covoiturage, éviter un effet rebond d'utilisation de la voiture sur les axes déjà bien desservis. À ce titre, les plateformes de stationnement « Mobil. Punkte » en Allemagne déployées dans les axes de forte mobilité, qui mettent à disposition une offre multimodale de transports (transports en commun, aménagements cyclables et piétons), vont dans le sens d'une meilleure articulation entre les solutions alternatives à la voiture individuelle.

L'arrivée du véhicule autonome est également amenée à transformer l'environnement physique de nos modes de déplacement, et posera aux pouvoirs publics la question de sa complémentarité ou son opposition avec des objectifs de sobriété. En effet, le véhicule autonome nécessite d'étendre la consommation de ressources liées à un usage renforcé du numérique (terres rares). Par ailleurs, ce modèle représente, par sa facilité d'utilisation et sa fiabilité croissante, une offre potentielle pour se détourner de l'autosolisme, et pourrait participer à réduire la taille du parc automobile, en répondant ainsi aux problèmes de sous-occupation et de sous-utilisation des voitures individuelles. La compatibilité du véhicule autonome avec la sobriété dépendra des conditions de son déploiement. Il est souhaitable à cet égard de le déployer autant que possible comme un transport collectif, en favorisant la mutualisation des déplacements entre usagers plutôt que des usages strictement personnels, et sans doute en priorité dans les zones rurales très dépendantes de la voiture individuelle. De ce point de vue, le principe des robots taxis imite davantage le modèle de la voiture individuelle ou du VTC[1]. Un système de véhicules autonomes partagés compatible avec la sobriété doit ainsi chercher à optimiser le taux d'occupation des véhicules, tout en s'accompagnant de politiques de limitation de l'étalement urbain, pour limiter les besoins de mobilité[2].

La transition vers des mobilités sobres passe nécessairement par l'émergence de véhicules légers. Nous pouvons citer l'exemple des *kei-cars*, qui suscitent un fort engouement au Japon, mais également la Citroën Ami électrique récemment mise sur le marché. Au-delà du soutien à l'innovation, auquel contribue notamment le programme « eXtreme Défi » de l'Ademe, le

[1] Matagne T. (2026), « Reprendre la main sur le véhicule autonome : pour une stratégie européenne du système de mobilité routière », *La Collection du Plan*, n° 16, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, mai.

[2] *Ibid*.

développement de cette offre peut aussi appeler à la mise en place d'un cadre réglementaire adapté (voies de circulation appropriées, normes de sécurité, etc.).

Environnement physique et sobriété foncière

Pour atteindre les objectifs de réduction de l'artificialisation des sols, l'environnement physique pourrait être transformé par les pouvoirs publics et les acteurs privés du logement et de l'aménagement : remise sur le marché de logements vacants, accélération de la réhabilitation du bâti et du recyclage des friches, optimisation de l'usage du foncier existant – notamment les résidences secondaires et les locations meublées de courte durée –, pour répondre aux besoins de logements et de bâtiments sans artificialiser les sols. De plus, ces politiques permettent également de répondre à des enjeux d'adaptation des territoires en préservant les écosystèmes (îlots de fraîcheur, prévention des inondations, etc.) et leur accessibilité pour tous.

Environnement physique et sobriété hydrique

À travers les politiques publiques, l'État ou les collectivités locales peuvent agir dans un sens favorable à la sobriété hydrique. C'est déjà le cas car les prélèvements en eau sont soumis à déclaration ou à autorisation de l'État. C'est le principal levier réglementaire agissant directement sur l'accès à la ressource. Spécifiquement dans les bassins en déséquilibre, les autorisations permettent de répartir la ressource en eau entre usages afin de respecter les débits d'étiage (débits nécessaires au bon fonctionnement des écosystèmes).

Les pouvoirs publics peuvent également agir sur les usages de l'eau à travers les grandes politiques sectorielles (énergie, agriculture, etc.)[1]. Par exemple, les centrales nucléaires prélèvent et consomment une quantité importante d'eau pour assurer leur refroidissement. Les politiques de relance du nucléaire posent donc des défis de sobriété hydrique – d'autres énergies étant moins gourmandes en eau. L'agriculture est fortement dépendante de la ressource en eau. Favoriser des cultures moins consommatrices d'eau et adaptées au changement du climat serait cohérent avec la sobriété hydrique, mais nécessiterait aussi des changements de régime alimentaire[2], nécessitant des changements dans les différentes filières (agriculture, industrie agroalimentaire, distribution). En sécurisant la disponibilité estivale de l'eau, les ouvrages de stockage tendent à conforter les systèmes de cultures les plus consommateurs plutôt qu'à en favoriser l'évolution[3].

[1] Arambourou H., Ferrière S. et Oliu-Barton M. (2024), « Prélèvements et consommations d'eau : quels enjeux et usages ? », *La Note d'analyse*, n°136, France Stratégie, avril.

[2] Saujot M. *et al.* (2024), « "Quand on peut, on veut"… », *op. cit.*

[3] Bouarfa S., Montginoul M., Pelte T. et Sauquet É. (2025), *Comment partager l'eau en France ? À l'ère de l'anthropocène*, Versailles, Quae.

En Espagne, la Catalogne a développé un volet de sobriété de la demande, principalement à travers son Plan spécial sécheresse, qui divise les bassins internes en dix-huit unités de gestion et déclenche, selon des seuils gradués, des réductions de consommation imposées à tous les usages. Au plus fort de la dernière sécheresse, la demande sur le réseau d'eau en gros a ainsi baissé jusqu'à 9 %. Ce travail sur les usages est prolongé par des campagnes de sensibilisation visant à installer une « culture de l'économie d'eau », sur le registre des normes sociales (« *l'aigua no cau del cel* »). Ces mesures restent toutefois largement conjoncturelles, mobilisées en réponse à la pénurie : la stratégie structurelle catalane mise davantage sur la production d'eau non conventionnelle (dessalement et réutilisation), voire, historiquement sur des infrastructures de stockage d'eau, que sur une réduction pérenne de la demande.

La connaissance fine des prélèvements et des consommations d'eau est également un enjeu important pour améliorer la gestion de l'eau (fiabilité des données, compteur intelligent pour un suivi en temps réel).

2.4. L'environnement socioculturel

La communication institutionnelle, via le Plan de sobriété énergétique ou les incitations aux mobilités actives par exemple, vise à développer des consommations plus sobres. Dans le même temps, les individus sont soumis à de multiples injonctions à acheter et à la promotion du consumérisme, y compris par les pouvoirs publics, qui peuvent encourager la consommation au nom de la croissance économique. Comme le soulignent Solange Martin et Albane Gaspard, les consommateurs « ne disposent pas directement du pouvoir de produire ou d'investir dans les biens ou les services qu'ils souhaiteraient acheter[1] ». Les producteurs mobilisent des moyens importants pour orienter la demande des consommateurs vers les produits ou les services qu'ils proposent et la représentation sociale du besoin est largement construite via la publicité et le marketing.

La communication institutionnelle ne fait pas le poids face aux communications commerciales, qui représentent 34 milliards de dépenses annuelles[2]. Le marketing commercial et la publicité des entreprises privées s'appuient largement sur les sciences comportementales et le pouvoir des émotions pour améliorer l'image d'une marque ou d'une entreprise, mettre en valeur un produit ou un service. Comme l'affirme le rapport interinspections sur la publicité et la transition écologique, les communications commerciales « font évoluer les préférences des consommateurs, entraînant des décisions d'achat parfois sans lien avec leurs besoins[3] »,

[1] Martin S. et Gaspard A. (2017), « Les comportements, levier de la transition écologique ? », *op. cit.*, p. 38.

[2] IGF, IGEDD et IGAC (2024), *Contribution et régulation de la publicité pour une consommation plus durable*, rapport, décembre.

[3] *Ibid.*, p. 1.

en contradiction avec la sobriété. 45 % des publicités automobiles à la télévision sont des publicités pour des SUV[1], alors que ces modèles ont un impact écologique bien plus lourd que les voitures berlines ou citadines[2].

Comme le souligne le rapport interinspections précité (voir Encadré 4), « [s]ollicité en permanence, le consommateur subit des injonctions contradictoires. Invité à la fois à plus de sobriété et à plus de consommation, il est aujourd'hui considéré comme seul responsable de ses actes d'achat[3] », et 87 % des consommateurs estiment la pression publicitaire excessive[4]. Ainsi, une diminution générale de la pression publicitaire et une interdiction de la publicité sur les produits les plus préjudiciables au climat, comme certains vols ou séjours courts, ou les véhicules les plus émetteurs, iraient dans le sens d'une plus grande cohérence des messages adressés aux consommateurs.

Encadré 4 – Les recommandations du rapport sur la contribution et la régulation de la publicité pour une consommation plus durable

Le rapport de l'IGF, l'IGEDD et l'IGAC (2024) propose trois axes pour mieux encadrer les communications commerciales et de leur contribution à une consommation plus durable.

Le premier axe vise à créer des conditions d'action équitables entre les médias traditionnels et les plateformes, et entre annonceurs nationaux et européens agissant en ligne. La mission note que les plateformes numériques constituent le principal point de blocage à l'effectivité des mesures d'encadrement des communications commerciales. Elle propose d'ouvrir les discussions sur une révision de la directive e-commerce pour y remédier.

Le deuxième axe est la refonte des outils existants d'autorégulation et d'information des consommateurs. En particulier, la mission préconise une version ambitieuse de la directive *Green Claims* et l'obligation d'apposer les affichages efficaces comme le Nutri-Score dans les communications commerciales au plan national, de tester l'efficacité de l'affichage environnemental par une évaluation scientifique et, à terme, de supprimer les mentions légales que l'évaluation aura estimé inefficaces.

[1] *Ibid*.

[2] Analyse de Transport & Environnement sur la base des données d'immatriculation de voitures particulières neuves de France, celle de l'Agence européenne de l'environnement (2010-2021) et celle de Dataforce (2022). Cité dans Larivière L. (2023), « La "SUV-ification" du marché automobile. Des stratégies industrielles aux imaginaires de consommation », Fondation Jean Jaurès, octobre et dans SGPE (2024), « Engager une transition des modes de vie », *op. cit.*

[3] IGF, IGEDD et IGAC (2024), *Contribution et régulation de la publicité pour une consommation plus durable*, *op. cit.*, p. 1.

[4] Information de l'Arcom, citée dans *ibid.*, p. 11.

Le troisième axe consiste en l'adoption progressive de règles permettant de limiter les communications sur des produits non durables, voire de réduire la pression publicitaire globale. S'appuyant sur les études disponibles et l'expérience de la loi Evin, la mission estime que les mesures d'interdiction de la publicité sur des produits nocifs (comme le tabac ou l'alcool) sont les plus efficaces pour en diminuer la consommation. En attendant que les mesures de l'axe 2 permettent de se doter d'outils fiables et compréhensibles pour que les consommateurs puissent repérer les produits durables, elle suggère de commencer, de manière symbolique, par interdire les communications commerciales sur certains vols ou séjours courts, de limiter les publicités pour les véhicules les plus émetteurs sur leur cycle de vie, en s'appuyant sur une réforme de l'étiquette carbone automobile, et enfin de rendre effectives les dispositions législatives d'interdiction de la publicité pour les énergies fossiles. Ces propositions s'appuient sur trois principes : « sortir du paradigme de la responsabilisation exclusive du consommateur, sans remettre en cause les modèles économiques et en tenant compte du soutien aux médias traditionnels ».

La mission souligne que cette régulation des communications commerciales doit « s'inscrire dans une politique de sobriété visant l'ensemble des étapes du cycle de vie économique des produits », et être accompagnée du développement d'une vision positive, à travers la création culturelle notamment.

Source : IGF, IGEDD et IGAC (2024), Contribution et régulation de la publicité pour une consommation plus durable*, rapport, décembre*

Environnement socioculturel et mobilités

Le modèle de la voiture individuelle thermique a été mis au cœur du système de mobilité routière durant des décennies et il est souvent associé à la notion de liberté. Les politiques publiques de l'environnement socioculturel doivent être renforcées afin de recentrer ce système autour des mobilités actives, décarbonées et/ou partagées.

Certaines initiatives participent à la diffusion d'une image positive des mobilités actives, comme l'événement annuel « Mai à vélo[1] », qui encourage la pratique du vélo en mettant en avant auprès des participants – plus de 225 000 en 2026 – des notions telles que le sens du collectif, la liberté, ou encore le renforcement de sa santé mentale et physique. De telles initiatives sont à développer afin de toucher un public le plus large possible, mais ne se suffisent pas à elles-mêmes car leur succès repose *in fine* sur des décisions individuelles.

[1] Opération « Mai à vélo ».

Déployer à son plein potentiel le covoiturage ne peut se faire sans lever un ensemble de contraintes[1], au-delà du besoin d'infrastructures et d'incitations économiques aux usagers :

- une contrainte culturelle et psychologique, avec la remise en question du principe de la voiture individuelle, souvent associée à un symbole de liberté. En outre, le vecteur social associé au covoiturage n'est pas nécessairement perçu favorablement par l'ensemble des usagers potentiels ;
- la sécurité perçue, notamment pour les femmes, ou liée au fait que le conducteur est non professionnel contrairement à un chauffeur de bus ou de taxi ;
- des contraintes organisationnelles multiples : le morcellement de l'offre de covoiturage sur plusieurs plateformes ; l'incertitude sur la disponibilité d'un conducteur ou d'un passager au moment propice, la gestion de l'imprévu, et la flexibilité des horaires (notamment leur compatibilité avec les horaires de travail fixées par l'employeur).

Certains de ces enjeux rejoignent ceux propres aux transports collectifs, notamment la disponibilité, la fiabilité et la gestion du dernier kilomètre. Quant à l'autopartage, il peut répondre à un besoin similaire au covoiturage, sans sa dimension de création de lien social, et reporte le risque de sécurité sur le détenteur du véhicule plutôt que sur l'emprunteur. L'autopartage peut ainsi contribuer à la réduction du parc de véhicules en circulation, à condition qu'il n'entraîne pas d'effet rebond en attirant de nouveaux usagers qui n'avaient auparavant pas recours à la voiture.

L'identification et la valorisation des bénéfices propres à ces solutions de déplacement gagneraient également à être largement développées[2] (émissions de gaz à effet de serre, baisse des voitures en circulation sur les routes, gains économiques à l'usage[3]) ; et l'attractivité des incitations financières davantage visible[4].

Enfin, la construction d'un environnement socioculturel favorable à la sobriété et accepté par la population requiert des mesures à symbolique forte, même si elles ne visent pas le plus gros potentiel de réduction d'émissions. Par exemple dans le secteur aérien, à part l'interdiction de quelques vols commerciaux intérieurs lorsqu'une solution par voie ferroviaire suffisamment

[1] DITP (2023), « Encourager le covoiturage au quotidien », note d'idées, décembre.

[2] Fel L. (2026), « Partager un véhicule, deux solutions à la loupe : covoiturage et autopartage », La Fabrique de la Cité, avril.

[3] Les trajets domicile-travail en covoiturage pourraient permettre d'économiser 2 000 euros par an par usager, soit plus de la moitié du coût annuel d'un véhicule, d'après le ministère de la Transition écologique (2019), « Le covoiturage en France, ses avantages et la réglementation en vigueur » (page mise en ligne le 28 novembre 2019, consultée le 12 octobre 2026).

[4] En s'appuyant sur les travaux de sciences comportementales, la DITP suggère notamment une incitation progressive selon la distance ou le nombre de passagers, et une prise en charge pour les passagers.

rapide est disponible, les politiques et discours favorisant la sobriété restent limités. Si la SNBC n'envisage pas de baisse absolue du trafic aérien international dans sa trajectoire vers la neutralité carbone, elle table sur une maîtrise significative de la demande par rapport aux tendances de croissance observées (+45 % à horizon 2050 dans le scénario avec mesures existantes) ainsi que sur des baisses absolues sur certains segments, comme les vols intérieurs dans l'Hexagone (-38 % à horizon 2050). Cette maîtrise du trafic s'accompagne d'hypothèses sur l'optimisation technique et le recours à des carburants décarbonés (avec des risques sur le bouclage biomasse et une dépendance aux imports identifiés). Des politiques de sobriété complémentaires pourraient être envisagées, comme l'interdiction de la publicité pour les trajets les plus courts, l'extension des règles fiscales et environnementales aux compagnies aériennes non européennes, ou encore des mesures plus « symboliques » comme la taxation voire la restriction des jets privés, ciblant des usages dont l'empreinte carbone est extrêmement élevée.

Environnement socioculturel et sobriété foncière

L'enjeu socioculturel est important dans le cas de la sobriété foncière. En effet la majorité des Français déclare aspirer à une maison avec jardin, modèle de l'étalement urbain qui ne répond pas aux objectifs de préservation des sols, ni même aux objectifs climatiques. Cependant, en associant les habitants aux projets de nouveaux quartiers, il est possible de répondre à leurs attentes tout aussi importantes en matière d'accès aux espaces naturels, aux commerces et aux services tout en proposant de l'habitat collectif, ou en densifiant les espaces déjà construits. En clair : améliorer le cadre de vie. Les quartiers réaménagés en prenant en compte ces attentes peuvent donner l'image d'une ville dense et désirable. Par ailleurs, valoriser les espaces non bâtis, en mettant en avant les aménités rurales et les ressources (eau, paysages, attrait touristique, biodiversité, alimentation, etc.) qu'ils apportent aux territoires et qui sont préservées grâce à la sobriété foncière, permet de faire du « zéro » artificialisation un atout plutôt qu'une privation, ce qui est important pour les élus locaux, premiers acteurs de la politique de sobriété foncière[1].

Environnement socioculturel et sobriété hydrique

Dans le domaine de l'eau, il existe des instances démocratiques de concertation, selon différents niveaux territoriaux :

- au niveau national, avec le Comité national de l'eau (CNE, créé en 1964) ;
- au niveau de chaque grand bassin (au nombre de six), avec les Comités de bassin (créés en 1964), qui définissent des Schémas directeurs d'aménagement et de gestion de l'eau (SDAGE) ;

[1] Tessé S. (2025), « Concilier sobriété foncière et développement local : retours du terrain », note de synthèse, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, juillet.

- au niveau des sous-bassins, avec les Commissions locales de l'eau (CLE, crées en 1992) qui définissent les Schémas d'aménagement et de gestion de l'eau (SAGE) ;
- les projets de territoire pour la gestion de l'eau (PTGE, créés en 2019) dans les territoires en tension, qui sont un outil de planification, en renfort de la gouvernance locale décrite ci-dessus.

En réunissant durablement usagers, élus, agriculteurs, industriels et associations autour d'un diagnostic partagé et d'une trajectoire commune de gestion de la ressource, ces instances ne se contentent pas de répartir des volumes : elles fabriquent une norme sur ce que doivent être les usages de l'eau dans un territoire donné et la protection des écosystèmes, en tenant compte des impacts du changement climatique. Elles contribuent à former les différents acteurs présents (économiques, politiques, associatifs) aux enjeux de l'eau et en particulier d'anticiper et de s'adapter aux effets du changement climatique sur la disponibilité de la ressource en eau. Ces « Parlements locaux de l'eau » jouent alors le rôle de prescripteurs internes à un groupe : une règle négociée entre acteurs locaux et portée par des figures reconnues du territoire, et qui contribue à façonner l'eau comme bien commun.

De ce fait, la généralisation des SAGE permettrait de contribuer à façonner l'environnement socioculturel dans un sens favorable à la sobriété[1].

Quant à la démarche « État exemplaire » inscrite dans le Plan Eau[2] (aujourd'hui devenue « Services publics écoresponsables »), elle relève d'abord du registre socioculturel : en s'imposant à lui-même la sobriété dans ses administrations, l'État ne réduit pas seulement ses propres prélèvements (marginaux à l'échelle nationale), mais il agit comme prescripteur. L'État exige alors un changement auquel il consent lui-même. Le gisement réside donc moins dans les volumes économisés que dans la mise en évidence d'un État exemplaire qui agit avant de demander.

[1] Cour des comptes (2023), *La gestion quantitative de l'eau en période de changement climatique. Exercices 2016-2022*, rapport public thématique, juillet.

[2] Ministère de la Transition écologique (2024), « Plan eau : 3 enjeux, 53 mesures », *op. cit.*

CONCLUSION

La sobriété s'avère être un levier incontournable pour atteindre les objectifs environnementaux, aux côtés de l'efficacité et de l'innovation technologique. Elle répond également à d'autres objectifs de politiques publiques, tels que la souveraineté, la résilience et la sécurité, ou encore la santé. De plus, elle implique une reconfiguration de l'activité économique : une consommation davantage orientée sur l'usage et moins sur la propriété, des approvisionnements plus circulaires, des contraintes plus franches sur certains comportements, etc.

Les enquêtes réalisées auprès des Français montrent que ces derniers ont une vision plutôt positive de la sobriété, mais cela ne se concrétise pas dans les pratiques de consommation moyennes. Ces dernières sont contraintes par l'environnement cognitif, économique, physique et socioculturel dans lesquelles elles ont lieu. L'action publique a un rôle crucial à jouer pour faire évoluer ces différentes dimensions : avant d'être des décisions individuelles, les pratiques sobres sont aussi, et peut-être surtout, un choix collectif incontournable !

En s'appuyant sur l'analyse des modes de vie, il est possible d'identifier des leviers d'action publique pour modifier les environnements des acteurs, et rendre ainsi les pratiques de sobriété plus faciles, accessibles et désirables. Comme on le voit avec les exemples de sobriété foncière, hydrique et dans le secteur des mobilités, les changements de comportements individuels et les transformations structurelles peuvent aller de pair. Enfin, le système productif devra se transformer pour proposer des offres compatibles avec la sobriété.

Recommandations

RECOMMANDATION n° 1 – Mobiliser, dans la communication et l'action publiques, française et européenne, des **indicateurs de richesse nationale** autres que le PIB – émissions de CO_2, espérance de vie, en bonne santé, bien-être, services écosystémiques, etc. – pour diversifier les objectifs au-delà des aspects économiques, en prenant en compte les dimensions sociale, environnementale ou sanitaire.

RECOMMANDATION n° 2 – Travailler à une **stratégie de sobriété de long terme**, pluriannuelle et régulièrement actualisée, et des plans qui la déclineraient dans les différents secteurs, et veiller à la cohérence de l'ensemble de l'action publique avec ces plans.

Sur l'environnement cognitif

RECOMMANDATION n° 3 – Renforcer la qualité, la fiabilité et la lisibilité de l'information environnementale donnée aux consommateurs. Soutenir en particulier la reprise du processus législatif relatif à la proposition de directive *Green Claims* afin de renforcer la transparence et la fiabilité des allégations environnementales.

Sur l'environnement économique

RECOMMANDATION n° 4 – Recourir aux instruments de marché (fiscalité, marchés de quotas) pour orienter les comportements vers la sobriété. L'acceptabilité d'ensemble requiert d'évaluer en amont les conséquences spécifiques des mesures mises en place sur les ménages les plus vulnérables ou les plus contraints d'entre eux, et les accompagner le cas échéant.

Sur l'environnement physique

RECOMMANDATION n° 5 – Allouer des moyens financiers et humains pour développer **l'offre ou les infrastructures** – en veillant à ce qu'elles soient elles-mêmes aussi sobres que possible – qui permettront des changements de pratiques vers plus de sobriété, après une évaluation de l'ensemble des alternatives pertinentes. **Par exemple, favoriser le report modal ou l'accès à des aménagements cyclables sécurisés.**

RECOMMANDATION n° 6 – Pour le système productif, **réexaminer le cadre comptable pour favoriser l'émergence de l'économie de la fonctionnalité** et veiller à ce qu'elle bénéficie de conditions de financement favorables. S'inspirer des recommandations (sur l'accès aux financements et réformes du plan comptable) du rapport coordonné par le sénateur Grégory Blanc[1].

RECOMMANDATION n° 7 – Mettre en place le cadre européen (règlement, avantages fiscaux ou subventions) **en faveur d'une filière de petits véhicules électriques** produits en Europe[2], comme annoncé en 2025 par la présidente de la Commission européenne Ursula von der Leyen.

Sur l'environnement socioculturel

RECOMMANDATION n° 8 – Reprendre certaines recommandations du rapport interinspections sur la publicité et la transition écologique[3], par exemple :

- l'adoption progressive de règles permettant de **limiter les communications publicitaires sur des produits non durables**, voire de réduire la pression publicitaire globale ;

[1] Blanc G. (2026), *Économie de la fonctionnalité. État des lieux d'un modèle conciliant croissance et transition écologique*, rapport sénatorial, mai.

[2] *Ibid*.

[3] IGF, IGEDD et IGAC (2024), *Contribution et régulation de la publicité pour une consommation plus durable*, rapport, décembre.

- commencer, de manière symbolique, par **limiter les publicités pour les véhicules les plus émetteurs sur leur cycle de vie**, en s'appuyant sur une réforme de l'étiquette carbone automobile, et publier le décret d'application de la dispositions législatives d'interdiction de la publicité sur les énergies fossiles.

RECOMMANDATION n° 9 – Prendre des **mesures symboliques** visant à limiter les actes de consommation ostentatoire, comme la réglementation ou la taxation des jets privés.

RECOMMANDATION n° 10 – Dans une logique d'**État exemplaire,** placer la sobriété au cœur de la transformation écologique de l'État, y compris dans la commande publique.

RECOMMANDATION n° 11 – Pour que les normes soient collectivement partagées, s'appuyer sur **des figures « légitimes »** (élus locaux, représentants professionnels, artistes, influenceurs) au sein des milieux pour lesquels des enjeux forts d'acceptabilité auront été identifiés.

RECOMMANDATION n° 12 – Soutenir les **expérimentations collectives et les dynamiques de pair-à-pair**. Promouvoir les défis de quartiers, démarches de copropriétés, collectifs d'entreprises, etc., pour stimuler l'innovation en ce sens.

RECOMMANDATION n° 13 – Promouvoir des **récits positifs et désirables de la sobriété**. Substituer au récit dominant, où la sobriété est perçue comme un effort, voire une privation, des récits centrés sur l'amélioration de la qualité de vie (temps, santé, lien social, bien-être) et appropriables par le plus grand nombre. Mobiliser fiction, culture et création pour rendre ces modes de vie attractifs (documentaires, podcasts…).

RECOMMANDATION n° 14 – Soutenir le développement des **espaces de délibération citoyenne** sur les modes de vie : conventions, jurys et processus participatifs où se discutent collectivement ce qu'il est possible et souhaitable de faire évoluer. Ces espaces produisent de la norme partagée et de la légitimité démocratique, en faisant des citoyens les co-auteurs des règles plutôt que leurs destinataires. Ils sont particulièrement pertinents dans la construction des villes et des quartiers sobres et désirables, et dans l'adaptation des mobilités (pour favoriser l'émergence de petits véhicules électriques européens par exemple[1]).

RECOMMANDATION n° 15 – Former aux enjeux et pratiques de la sobriété à différentes étapes de la vie (cursus scolaire, études supérieures, formation des agents publics et en entreprise, formations des citoyens par les associations, etc.).

RECOMMANDATION n° 16 – S'inspirer d'**expériences étrangères positives** en la matière (comme le *shokuiku* pour l'éducation alimentaire au Japon[2] ou les *Repair Cafés*, ateliers de réparation collaboratifs nés à Amsterdam en 2009, et dont le réseau se développe en France et dans le monde[3]).

---

[1] Gérardin M. (2025), « La réglementation européenne sur les voitures neuves est plus pertinente que jamais ! », *Point de vue*, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, novembre.

[2] Oudat Q., Messiah S. E. et Ghoneum A. D. (2025), « A multi-level approach to childhood obesity prevention and management: Lessons from Japan and the United States », *Nutrients*, vol. 17(5), février.

[3] Voir le site du réseau français.

SIGLES ET ACRONYMES

Ademe	Agence de la transition écologique
Agec	loi anti-gaspillage pour une économie circulaire
AIE	Agence internationale de l'énergie
ASI	*Avoid, Shift, Improve* (« éviter, remplacer, améliorer » en français)
CGDD	Commissariat général au développement durable
CLE	Commissions locales de l'eau
CNE	Comité national de l'eau
CNLE	Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté
DITP	direction interministérielle de la Transformation publique
ENAF	espaces naturels, agricoles et forestiers
GES	gaz à effet de serre
Giec	Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat
Gieco	Groupe international d'experts sur les comportements
I4CE	Institut de l'économie pour le climat
Iddri	Institut du développement durable et des relations internationales
IGF	Inspection générale des Finances
IGEDD	Inspection générale de l'Environnement et du Développement durable
IGAC	Inspection générale des Affaires culturelles
LTECV	loi de transition énergétique pour la croissance verte

OFCE	Observatoire français des conjonctures économiques
PCS	professions et catégories socioprofessionnelles
PNC	Plan national covoiturage du quotidien
PTGE	projets de territoire pour la gestion de l'eau
SDAGE	Schémas d'aménagement et de gestion de l'eau
SERM	Services express régionaux métropolitains
SNBC 3	Stratégie nationale bas carbone 3
ZAN	zéro artificialisation nette
ZFE	Zones à faibles émissions

BIBLIOGRAPHIE

Académie des technologies (2025), « Pour une politique française et européenne de l'énergie ambitieuse et réaliste », avis approuvé par l'assemblée le 15 octobre 2025.

Ademe (2025), *Actions et politiques de sobriété en France*, rapport final, décembre.

Ademe (2025), *Analyse des pratiques liées aux achats de produits d'habillement*, étude, juin.

Ademe (2025), « Baromètre sobriété et modes de vie – deuxième vague », novembre.

Ademe (2025), « Numérique et environnement : entre opportunités et nécessaire sobriété », *Les Avis de l'Ademe*, janvier.

Ademe (2025), « Sobriété matière et réemploi : outils, initiatives et travaux réalisés », septembre.

Ademe (2024), *La sobriété dans les scénarios « Transition(s) 2050, choisir maintenant, agir pour le climat » de l'Agence de la transition écologique*, rapport d'analyse, janvier.

Ademe (2024), *Transition(s) 2050. Feuilleton « Sobriété »*, mars.

Ademe (2022), « Les effets de la transition écologique sur l'emploi », dossier Ademe Stratégie, juillet.

Ademe (2022), *Osez changer : mieux consommer, vivre plus léger*, rapport, février.

Ademe (2022), *Transition(s) 2050. Feuilleton « Les effets macroéconomiques »*, mars.

Ademe (2019), « Panorama sur la notion de sobriété », synthèse, novembre.

Ademe Magazine, « La sobriété matière, une affaire de survie industrielle », décembre 2023-janvier 2024.

AIE (2021), « Do we need to change our behaviour to reach net zero by 2050? », Agence internationale de l'énergie, article du 29 octobre.

AIE (2021), *Net Zero by 2050. A Roadmap for the Global Energy Sector*, rapport, Agence internationale de l'énergie, mai.

AIE (2019), *Material Efficiency in Clean Energy Transitions*, rapport, Agence internationale de l'énergie, mars.

Allam Z., Khavarian-Garmsir A. R., Lassaube U., Chabaud D. et Moreno C. (2024), « Mapping the implementation practices of the 15-Minute City », *Smart Cities*, vol. 7(4), p. 2094-2109.

Alternatives économiques (2025), « *Réindustrialiser, pour quoi faire ?* », *L'Économie politique*, n° 106, mai.

Arambourou H., Bouvart C. et Tessé S. (2023), « L'artificialisation des sols : un phénomène difficile à maîtriser », *La Note d'analyse*, n° 129, France Stratégie, novembre.

Arambourou H., Ferrière S. et Gaillot A. (2025), « L'eau en 2050 : graves tensions sur les écosystèmes et les usages », *La Note d'analyse*, n° 156, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, juin.

Arambourou H., Ferrière S. et Oliu-Barton M. (2024), « Prélèvements et consommations d'eau : quels enjeux et usages ? », *La Note d'analyse*, n°136, France Stratégie, avril.

Arambourou H., Lambert A., Prouet E., Robinet A. et Viennot M. (2025), *Les politiques publiques de santé environnementale Pesticides, PFAS, bruit et particules : mieux connaître pour mieux agir*, rapport pour l'Assemblée nationale, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, octobre.

Arnsperger C. et Bourg D. (2017), *Écologie intégrale. Pour une société permacirculaire*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « L'écologie en questions ».

Association négaWatt (2023), *Clever. Climate Neutrality, Energy Security and Sustainability: A Pathway to Bridge the Gap through Sufficiency, Efficiency and Renewables*, rapport final, juin.

Association négaWatt (2022), *Scénario négaWatt 2022 – Partie 5. Bilans énergie/matière du scénario*, octobre.

Association négaWatt (2022), « Sobriété : négaWatt présente ses propositions chiffrées », septembre.

Association négaWatt (2016), « Qu'est-ce que la sobriété ? », *Fil d'argent*, n° 5, hiver

Autorité environnementale (2026), « Avis délibéré de l'Autorité environnementale sur la 3e Stratégie nationale bas-carbone », mars.

Barasz J., Garner H., Fosse J., Viennot M., Prouet E., Gervais É. et Faure A. (2022), *Soutenabilités ! Orchestrer et planifier l'action publique*, rapport, France Stratégie, mai.

Bigo A. (2020), « Les transports face au défi de la transition énergétique. Explorations entre passé et avenir, technologie et sobriété, accélération et ralentissement », thèse sous la dir. de Guy Meunier, Institut polytechnique de Paris.

Blanc G. (2026), *Économie de la fonctionnalité. État des lieux d'un modèle conciliant croissance et transition écologique*, rapport sénatorial, mai.

Bordenet C. (2026), « "Les débrouilles rurales sont résolument économes" : à la campagne, l'écologie modeste et non revendiquée des classes populaires », *Le Monde*, article du 4 février.

Bouarfa S., Montginoul M., Pelte T. et Sauquet É. (2025), *Comment partager l'eau en France ? À l'ère de l'anthropocène*, Versailles, Quae.

Brahmi L., Fumat V. et Trevien C. (2022), « Se déplacer en voiture : seul, à plusieurs ou en covoiturage ? », *Datalab Essentiel*, Commissariat général au développement durable, juillet.

Bringer J., Elefant E. et Esper C. (2026), « Rapport 25-13. La sobriété dans le soin – principe civique de solidarité », *Bulletin de l'Académie nationale de médecine*, vol. 210(3), mars, p. 195-201.

Casagrande M., Belmin R., Boulestreau Y., Le Bail M., Navarrete M. et Meynard J.-M. (2023), *Guide méthodologique pour le diagnostic des freins et leviers sociotechniques aux processus d'innovation dans des systèmes agri-alimentaires*, Inrae.

Cerema (2022), « Sobriété foncière, la clé pour des sols et territoires vivants », *Les Essentiels*, novembre.

CGDD (2023), *Le prix de l'eau. État des lieux et perspectives pour une gestion durable de la ressource*, rapport, Commissariat général au développement durable, août.

Chancel L. (2021), *Climate Change and the Global Inequality of Carbone Emissions 1990-2020*, World Inequality Lab, résumé, octobre.

Charbonnier J. (2025). « Les zones à faibles émissions : un cas d'étude d'inégalité environnementale ? », *Les Cahiers du développement social urbain*, vol. 81(1), p. 38-40.

Chardon-Boucaud S. (2025), « L'économie de l'attention à l'ère du numérique », *Trésor-Éco*, n° 369, Direction générale du Trésor, septembre.

CNLE (2024), « Faire de la transition écologique un levier de l'inclusion sociale. Quel impact social de l'écologie ? », synthèse du rapport d'alerte, Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté.

Combes B., Aggeri F. et Guillard V. (2025), « Sufficiency: Genealogy and Appropriation by Business », poster de conférence.

Commission européenne (2025), « La Commission prend des mesures pour un secteur automobile propre et compétitif », communiqué de presse, 16 décembre.

Conseil des prélèvements obligatoires (2022), *La fiscalité locale dans la perspective du ZAN*, rapport, octobre.

Cour des comptes (2023), *La gestion quantitative de l'eau en période de changement climatique. Exercices 2016-2022*, rapport public thématique, juillet.

Daumas J.-C. (2018), « Les Trente Glorieuses ou le bonheur par la consommation », *Projet*, vol. 367(6), p. 6-13.

Dechezleprêtre A., Fabre A., Kruse T., Planterose B., Sanchez Chico A. et Stantcheva S. (2025), « Fighting climate change: International attitudes toward climate policies », *The American Economic Review*, vol. 115(4), p. 1258-1300.

Direction générale du Trésor (2025), *Les enjeux économiques de la transition vers la neutralité carbone*, rapport final, janvier.

DITP (2023), « Encourager le covoiturage au quotidien », note d'idées, décembre.

Dubuisson-Quellier S. (2025). « La crise écologique comme fait social. Penser le gouvernement de la transition avec les sciences sociales », *Comptes rendus. Géoscience*, vol. 357(G1), p. 401-409.

Escribe C. et Quirion P. (2025), « Do sufficiency consumption changes drive emissions down? A production network approach », *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 136, février.

Fel L. (2026), « Partager un véhicule, deux solutions à la loupe : covoiturage et autopartage », La Fabrique de la Cité, avril.

France Stratégie (2025), *La demande en eau. Prospective territorialisée à l'horizon 2050*, rapport, janvier.

France Stratégie (2024), *Comité d'évaluation du plan France Relance. Rapport final*, t. II, *Évaluation des dispositifs*, comité présidé par Xavier Jaravel, janvier.

France Stratégie (2023), *Les incidences économiques de l'action pour le climat. Sobriété*, rapport thématique coordonné par Aude Pommeret, mai.

Gallez C. (2018), « La dépendance automobile. Retour sur la genèse du concept et ses enjeux politiques – Entretien avec Gabriel Dupuy », *Flux*, n° 111-112, p. 104-110.

Gérardin M. (2025), « La réglementation européenne sur les voitures neuves est plus pertinente que jamais ! », *Point de vue*, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, novembre.

Giec (2024), *Climate Change 2023. Synthesis Report*, résumé pour décideurs.

Giec (2023), *Climate Change 2022. Mitigation of Climate Change*, sixième rapport d'évaluation.

Gieco (2025), *Drivers of Behavioral Change and Non Change in Transition Times*, t. I, Groupe international d'experts sur les comportements.

Hache E. (2024), « L'âge des puissances sobres », *Constructif*, n° 69, novembre, p. 26-28.

Hache E. (2022), « La sobriété, vecteur de puissance ? », *Revue internationale et stratégique*, vol. 128(4), p. 77-86.

Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan (2026), *Quel aménagement du territoire français en 2050 ? Un plan Freycinet pour le XXIe siècle*, rapport de la mission présidée par Michel Lalande, septembre.

Haut Conseil pour le climat (2026), *Avis sur le projet de troisième Stratégie nationale bas-carbone (SNBC 3)*, mars.

Haut Conseil pour le climat (2025), *Relancer l'action climatique face à l'aggravation des impacts et à l'affaiblissement du pilotage*, rapport annuel, juillet.

Iddri et I4CE (2025), *TRAMe2025. Scénario pour une transition des régimes alimentaires des ménages*, Livret 1, février.

IGF, IGEDD et IGAC (2024), *Contribution et régulation de la publicité pour une consommation plus durable*, rapport, décembre.

IPBES (2024), *Thematic Assessment Report on the Interlinkages among Biodiversity, Water, Food and Health*, rapport, décembre.

Languillon-Aussel R. et Naudin M. (2023), « Sobriété foncière, évolutions et perspectives comparées. France Suisse, Angleterre et Japon », note, La Fabrique de la Cité, novembre.

Larivière L. (2023), « La "SUV-ification" du marché automobile. Des stratégies industrielles aux imaginaires de consommation », Fondation Jean Jaurès, octobre.

Martin S. et Gaspard A. (2017), « « Les comportements, levier de la transition écologique ? Comprendre et influencer les comportements individuels et les dynamiques collectives », *Futuribles*, vol. 419(4), juin, p. 33-44.

Matagne T. (2026), « Reprendre la main sur le véhicule autonome : pour une stratégie européenne du système de mobilité routière », *La Collection du Plan*, n° 16, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, mai.

Matelly S. (2025), « Construire une société européenne qui assume à la fois sécurité et environnement », Billet de blog, Iddri, 18 juillet.

Mildeca (2025), « Tabac : baisse historique du nombre de fumeurs, portée par une génération qui tourne le dos à la cigarette », Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, article du 16 octobre.

Millot C. et Lehuédé F. (2023), « Le Black Friday, un condensé des ambivalences face à la consommation », *Consommation et modes de vie*, n° 331, Crédoc, novembre.

Ministère de l'Agriculture (2022), « Conclusions du Varenne agricole de l'eau et de l'adaptation au changement climatique », dossier de presse, 1er février.

Ministère de la Transition écologique (2026), « La Stratégie nationale bas-carbone », juillet.

Montout S. et Robinet A. (2024), « Le soutien au développement des véhicules électriques est-il adapté ? », *La Note d'analyse*, n° 139, France Stratégie, juin.

Ni J. et de Tréglodé H. (2024), « Les robotaxis chinois sont-ils l'avenir de la mobilité ? », *La Note d'analyse*, n° 138, France Stratégie, mai.

Nicoloso B. (2023), « Sobriété = égalité ? », dans Boursier P. et Guimont C. (dir.), *Écologies. Le vivant et le social*, Paris, La Découverte, p. 459-467.

Observatoire français des drogues et des tendances addictives (2023), « Le coût social des drogues : estimation en France en 2019 », note, juillet.

OFCE (2026), « Une SNBC sobre en matière de sobriété ».

Oudat Q., Messiah S. E. et Ghoneum A. D. (2025), « A multi-level approach to childhood obesity prevention and management: Lessons from Japan and the United States », *Nutrients*, vol. 17(5), février.

Pacte civique (2025), *Sobriété et pauvreté. La parole des premiers concernés pour une transition écologique juste*, rapport d'enquête, juillet.

Perrot A., Reynaud A. et Saussier S. (2026), « L'eau sous tension : concilier sobriété hydrique, équité et investissement », *Les notes du Conseil d'analyse économique*, n° 87, janvier.

RTE (2023), *Bilan prévisionnel 2023-2035*, « Chapitre 2 – La consommation : des perspectives réhaussées pour l'atteinte d'objectifs climatiques plus exigeants à l'horizon 2030, dans un contexte volontariste de réindustrialisation de la France ».

RTE (2022), *Futurs énergétiques 2050*, rapport, février.

Saujot M., Bet M., Louédin S. et Hermine J.-P. (2025), « Une approche "contrat social" pour penser les enjeux politiques d'une transition de la mobilité », *Étude*, n° 02, Institut Mobilités en transition de l'Iddri, juin.

Saujot M., Dubuisson-Quellier S., Martin S. *et al.* (2022), « Pour une meilleure intégration des dimensions sociales et des modes de vie dans les exercices de prospective environnementale », *Étude*, n° 01, Iddri, janvier.

Saujot M. et Francou L. (2022), « Écologie et climat : à quoi les Français sont-ils prêts ? Un éclairage de l'acceptabilité des politiques publiques climatiques par l'opinion et la recherche », Iddri, novembre.

Saujot M., Nasr C., Brocard C., Bet M., Dubuisson-Quellier S. et Plessz M. (2024), « "Quand on peut, on veut". Conditions sociales de réalisation de la transition : une approche par les modes de vie », *Décryptage*, n° 08, Iddri, juillet.

SDES (2023), *La France face aux neuf limites planétaires*, coll. « Théma Analyse – Environnement », octobre.

SGPE (2024), « Engager une transition des modes de vie », note de cadrage préliminaire, Secrétariat général à la planification écologique.

Solagro (2025), *Afterres 2050. Le scénario 2026*, novembre.

Tallent T., Jan M. et Sattelmayer L. (2026), « More than symbols : The effect of symbolic policies on climate policy support », *American Political Science Review*, vol. 120(3), janvier, p. 1106-1126.

Tessé S. (2025), « Concilier sobriété foncière et développement local : retours du terrain », note de synthèse, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, juillet.

Valletoux F. (2025), *Mise en œuvre du protocole de l'Organisation mondiale de la santé pour « lutter contre le commerce illicite de tabac »*, rapport n° 1241, Assemblée nationale, avril.

Viennot M., de Montaignac M. et Robinet A. (2025), *Repenser la mutualisation des risques climatiques*, rapport, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, juin.

Villalba B. (2023), *Politiques de sobriété*, Paris, Le Pommier.

Ville de Copenhague (2026), *The Mobility Report 2026*, rapport.

Ville de Copenhague (2022), *The Bicycle Account 2022*, rapport, juin.

Ville de Grenoble (2017), « Grenoble, 2e ville cyclable de France pour les actifs », communiqué de presse, 17 janvier.

Directeur de la publication
Clément Beaune, Haut-commissaire
Directeur de la rédaction
Antonin Aviat, Haut-commissaire adjoint
Secrétaires de rédaction
Gladys Caré et Éléonore Hermand
Contact
Matthias Le Fur, directeur du service Édition/Communication/Événements
06 10 56 56 75, matthias.lefur@strategie-plan.gouv.fr

Retrouvez les dernières actualités du Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan

@StrategiePlan

@StrategiePlan

Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan

francestrategie

@strategieplan

StrategieGouv

Le Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan contribue à l'action publique par ses analyses et ses propositions. Il éclaire les choix collectifs sur les enjeux démographiques, économiques, sociaux, environnementaux, sanitaires, technologiques et culturels, dans un cadre national et européen.

Les opinions exprimées dans ce rapport engagent leurs auteurs et n'ont pas vocation à refléter la position du gouvernement.

HAUT-COMMISSARIAT
À LA STRATÉGIE
ET AU PLAN

Liberté
Égalité
Fraternité