



SOBRIÉTÉ DES MODES DE VIE :

pratiques, freins et pistes
pour des actions locales

Modes de vie
novembre 2025

Pratiques de mobilité, consommation d'énergie, habitudes de consommation... Cette étude qualitative plonge au cœur de la diversité des pratiques quotidiennes de sobriété et identifie les freins socio-économiques, culturels et territoriaux qui les accompagnent.

PARTIE 1

SOMMAIRE

Méthodologie	5
La « sobriété », quelle(s) définition(s), quelle(s) perception(s) ?	9
Sobriété énergétique dans l'habitat	12
Mobilité et sobriété	24
Sobriété de consommation	35
Bibliographie	42
Références	43
Synthèse de l'étude	44

MÉTHODOLOGIE

L'étude s'appuie principalement sur des données qualitatives (entretiens auprès d'habitants en face à face, quelques entretiens avec des acteurs locaux réalisés par des sociologues de l'Auat) et des données statistiques de sources variées (EMC²). Ces résultats seront par ailleurs croisés à d'autres travaux existants comme ceux de l'Ademe.

Pour explorer les pratiques de sobriété des habitants et les facteurs qui influent leurs pratiques, quatre terrains d'enquêtes ont été sélectionnés. Cette multiplicité des terrains permet d'avoir une représentativité variée en termes de territoire, de type de quartier, d'accès à des infrastructures de transports et d'offre commerciale, de type d'habitat, de périodes de construction, de dynamique locale et de profil social des habitants.

Les quartiers d'enquête sont ceux de Vidailhan à Balma, le centre-ville de Castanet-Tolosan, le quartier de La Madeleine à Albi et de Bagatelle à Toulouse.

Pour chacun de ces quartiers, 10 ménages ont été interrogés sur :

- Leurs pratiques de consommation énergétique : comment chauffent-ils chez eux l'hiver ou gèrent-ils la chaleur l'été ; est-ce qu'ils ont réalisé des travaux énergétiques ; quels sont leurs équipements qui consomment de l'électricité, etc.
- Leurs pratiques de déplacements : comment se déplacent-ils, quels sont leurs équipements (voiture, vélo), leur usage des transports en communs, s'il y a eu des évolutions dans leurs pratiques, etc.
- Leurs pratiques de consommation alimentaire : où font-ils leurs courses, quels sont leurs critères d'achat, est-ce qu'ils produisent leurs propres fruits et légumes, etc.
- Leurs pratiques de consommation matérielle : quels sont leurs critères d'achat, la réparation des objets, l'achat neuf ou de seconde main, etc.

Enfin, à l'issue de l'entretien, les habitants étaient interrogés sur leur définition de la sobriété et la représentation qu'ils en avaient.

De manière à rencontrer des habitants aux profils divers, plusieurs méthodes de recrutement des enquêtés ont été mises en œuvre. Des structures locales ont été sollicitées dans chacun des quartiers afin de pouvoir entrer en contact avec des habitants, des annonces ont été déposées dans les boîtes aux lettres des secteurs ciblés lors de notre enquête ou dans des espaces associatifs, des présentations de notre étude ont été menées dans différents lieux ou lors de fêtes

de quartiers et enfin, nous nous sommes appuyées sur la méthode « boule de neige », en demandant aux personnes fraîchement enquêtées si elles pouvaient présenter notre démarche à des amis ou voisins.

Pour chacun des terrains d'enquête, des acteurs locaux ont été rencontrés afin de leur présenter la démarche et les objectifs de l'étude. Ces entretiens ont par ailleurs permis de prendre connaissance des actions menées au sein de chaque territoire pour favoriser des modes de vie plus sobres, que ce soit via des actions sociales ou d'aménagement du territoire.

Les terrains d'enquête

L'enquête s'est déroulée entre juin et octobre 2023. 40 ménages ont été interrogés et plus de 25 entretiens avec des acteurs locaux qui ont été réalisés dont les guichets Rénov'Occitanie des différents terrains d'enquête ainsi que l'entreprise Urbanis.

Vidailhan, Balma, Toulouse Métropole

L'écoquartier Vidailhan est situé au nord de la commune de Balma, à proximité de la zone d'activités commerciales et du métro Balma-Gramont. Le quartier est récent, les premiers logements du quartier ont été livrés en 2012. En 2020, le quartier compte 3000 habitants et près de 1300 logements.

Les acteurs locaux rencontrés dans le quartier sont les suivants :

- Conseiller municipal délégué en charge de la transition énergétique, de la maison de l'environnement et de l'économie circulaire.
- Vivr'à Vidailhan, association de quartier de Balma Vidailhan.
- Vert'dailhan, association des jardiniers de Vidailhan.
- Association de protection du cadre de vie et de l'environnement balmanais.
- Collectif des usagers du réseau de chaleur de Vidailhan, qui réunit des habitants du quartier de Vidailhan dont les logements sont connectés au réseau de chaleur du quartier.
- Balma31, association de soutien à l'animation de la vie locale.
- Balma en transition, association pour sensibiliser, mobiliser et accompagner les populations locales vers un changement de modes de vie.
- Glob'trotteurs solidaires, association d'entraide et de sensibilisation aux problématiques environnementales.
- Maison de l'environnement, structure municipale réunissant les informations nécessaires à la transition écologique et ses différents volets (énergie, mobilité, déchets, alimentation, etc.)

La Madeleine, Albi, Communauté d'Agglomération de l'Albigeois

À Albi, La Madeleine est un quartier d'ancien faubourg, situé au nord du Tarn. En 2020, le quartier compte 3079 habitants et près de 3140 logements.

Les acteurs locaux rencontrés dans le quartier sont les suivants :

- Comité de quartier Madeleine-Pont Vieux.

- Directrice générale adjointe à la ville d'Albi.
- Directeur vie des quartiers – participation citoyenne à la ville d'Albi.
- Commission écologique du diocèse du Tarn qui mène des actions de sensibilisation à l'échelle du département.
- Conseiller info énergie, Tarn Renov Occitanie.



Centre-ville-Fontanelles, Castanet-Tolosan, Sicoval

En 2021, 14 903 personnes habitaient la commune de Castanet-Tolosan, située à environ 15km du centre-ville de Toulouse. Les habitants rencontrés résident dans le quartier du centre-ville et des Fontanelles.

Les lieux et acteurs locaux rencontrés dans la commune sont les suivants :

- Le Grenier, café-associatif et espaces partagés, situé en face de la mairie de Castanet-Tolosan.
- Élu(e) référente de l'agora bleu.

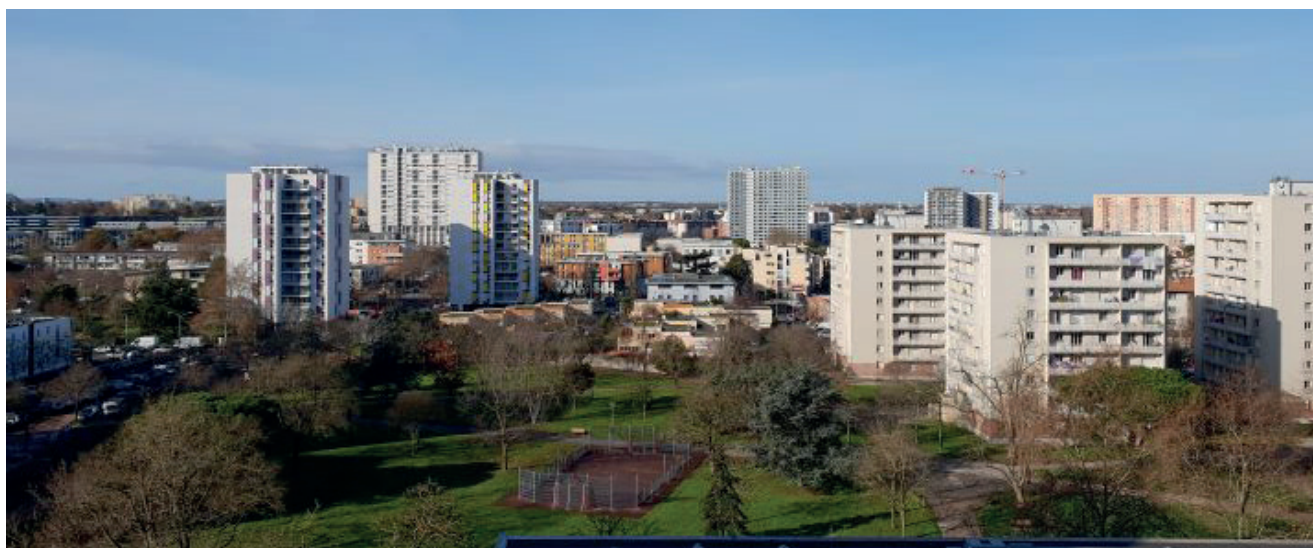
- Chargé de projet économie circulaire au Sicoval.
- Chargé de mission participation citoyenne au Sicoval.
- La Rafistolerie, ressourcerie implantée à Castanet-Tolosan.
- Directeur de l'exploitation La Cité-Jardins et référent sobriété du bailleur.
- Gestionnaire en pied d'immeuble de résidence du bailleur La Cité-Jardins.
- Chargée de projets et animation espace de vie sociale à Castanet-Tolosan.



Bagatelle, Toulouse, Toulouse Métropole

Fortement composé d'habitat social et appartenant à la géographie prioritaire de la politique de la ville, le quartier de Bagatelle. Les lieux et acteurs locaux rencontrés dans la commune sont les suivants :

- Cheffe de projet contrat de ville Bagatelle.
- Solicia, épicerie sociale et solidaire.
- Association Fair'éco.
- Alimeco, association dont l'objectif est de développer l'accès à une alimentation saine, de qualité et durable pour les habitants du quartier.
- Régie de quartier.
- Association Vrac, groupement d'achat.
- Animatrice-coordinatrice jardins partagés et transition écologique, centre social ASSQOT.



Le panel d'enquêtés

Au sein de chaque quartier enquêté, une attention particulière a été portée au panel, afin qu'il soit le plus représentatif possible de la population. Les difficultés à rencontrer des habitants disponibles et enclins à répondre aux questions n'ont parfois pas permis d'avoir une représentation exacte de notre panel d'enquêtés. C'est par exemple le cas dans le quartier de Bagatelle, où il a été difficile de rencontrer des hommes jeunes y habitant.

Vidhailan, Balma, Toulouse Métropole

Profil des habitants enquêtés :

- 4 retraités, 6 personnes actives.
- 4 couples avec enfants, 1 personne seule avec enfants, 3 couples sans enfants, 2 personnes seules.
- Revenu médian mensuel disponible de 3 000€ par ménage (information déclarative).
- Moyenne d'âge de 57 ans.
- Des ménages composés en majorité de cadres et professions intellectuelles supérieures et de professions intermédiaires.
- 7 ménages vivent en appartement et 3 ménages vivent dans une maison.
- 8 ménages propriétaires et 2 ménages locataires.

La Madeleine, Albi, Communauté d'Agglomération de l'Albigeois

Profil des habitants enquêtés :

- 6 retraités, 2 personnes inactives et 2 personnes sans activités professionnelles.
- 6 personnes seules, 2 couples avec enfants, 2 couples sans enfants.
- Revenu médian mensuel disponible de 1 700€ par ménage (avec des écarts importants, le plus bas revenu étant de 950€ par mois et le plus élevé de 10 000€, selon les déclarations des enquêtés).
- Moyenne d'âge de 64 ans.
- Des ménages composés en majorité de cadres et professions intellectuelles supérieures, de professions intermédiaires ou de personnes sans activités professionnelles.
- 9 ménages vivent en maison individuelle, 1 en appartement.
- Tous les ménages interrogés sont propriétaires.

Centre-ville-Fontanelles, Castanet-Tolosan, Sicoval

- 4 retraités, 2 personnes au chômage, 3 mères au foyer, 1 personne en emploi.
- 4 couples avec enfants, 4 personnes seules, 2 couples sans enfants.
- Revenu médian mensuel disponible de 1 190€ par ménage (avec des écarts importants : le plus bas revenu est de 600€ et le plus haut est de 5 250€, selon les déclarations des enquêtés).

- Moyenne d'âge de 55 ans.
- Des ménages composés en majorité de professions intermédiaires (retraités ou non) et de cadres et professions intellectuelles supérieures.
- 5 ménages vivent dans une maison, 5 ménages vivent dans un appartement.
- 4 ménages locataires (3 parcs privés, 1 parc social), 6 ménages propriétaires.

Bagatelle, Toulouse, Toulouse Métropole

- 4 retraités, 2 personnes au chômage, 4 personnes inactives.
- 5 personnes seules, 1 couple sans enfants, 2 personnes seules avec enfants, 1 couple avec enfants et 1 personne logée dans sa famille.
- Revenu médian mensuel disponible de 927€ par ménage (information déclarative).
- Moyenne d'âge de 55 ans.
- Des ménages composés en majorité de personnes inactives ou d'employés (retraités ou non).
- 9 ménages vivent en appartements et 1 ménage vit dans une maison.
- 2 ménages propriétaires et 8 ménages locataires du parc social.

La diversité des quartiers sélectionnés, tant en termes de type d'habitat que de profil social des habitants permet d'avoir un panel très divers : habitants de maisons ou d'appartements, locataires ou propriétaires, revenus élevés ou relativement faibles, ménages isolés ou familles, etc. Cette richesse dans la variété des profils d'habitants permettra d'éclairer la diversité des pratiques des habitants, dans leur rapport à la sobriété et des freins qu'ils rencontrent pour adopter des modes de vie plus sobres.

LA « SOBRIÉTÉ », QUELLE(S) DÉFINITION(S), QUELLE(S) PERCEPTION(S) ?

Selon l'Ademe, il n'existe pas de définition unique, partagée et précise de la sobriété¹. Cependant, elle a identifié un élément commun aux multiples définitions : la recherche de modération dans la production et la consommation de biens et de services nécessitant des ressources. Ainsi, le terme « sobriété » englobe, au sens large, diverses démarches visant cette modération.

Sobriété vs efficacité

L'efficacité a souvent supplanté la sobriété dans les discours et travaux autour du défi climatique. Pourtant, les deux notions sont distinctes. Alors que la sobriété implique une modération de la consommation de ressources, l'efficacité fait appel essentiellement à la performance d'un équipement permettant d'optimiser des consommations d'énergie, de matières ou de ressources sans en interroger leurs usages.

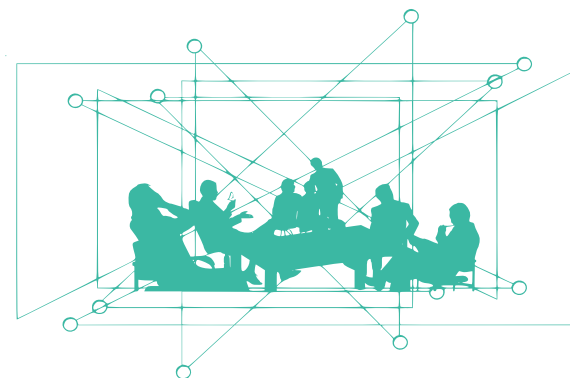
Par ailleurs, les progrès d'efficacité présentent des limites qui empêchent d'y voir une solution unique pour répondre aux enjeux environnementaux. C'est notamment le cas d'effets rebonds qui transforment des réductions de consommation en augmentation générale par la multiplicité des besoins et équipements. Ce phénomène est connu sous le nom du « paradoxe de Jevons ».

Des chercheurs ainsi que des représentants du monde politique, associatif et économique identifient de plus en plus la sobriété comme une notion tout autant complémentaire que distincte de l'efficacité, et indispensable pour des politiques et des actions de durabilité. En effet, pour l'Ademe de nombreuses actions s'inscrivent dans un continuum entre efficacité et sobriété, et les frontières sont poreuses entre les deux notions.

Différents acteurs associatifs ou organisations se sont penchés sur les manières de mettre en œuvre les principes de sobriété. Le cœur des politiques de sobriété étant de construire une relation au monde à partir de la limite. C'est notamment le cas de l'association Négawatt, engagée pour la transition énergétique, et qui propose 4 leviers de mise en œuvre de la sobriété :

- La sobriété structurelle, qui consiste à créer, dans l'organisation de l'espace ou de nos activités, les conditions d'une modération de notre consommation.
- La sobriété dimensionnelle, qui concerne le bon dimensionnement des équipements par rapport à leurs conditions d'usage.
- La sobriété d'usage, qui porte sur la bonne utilisation des équipements en vue d'en réduire la consommation.
- La sobriété conviviale, qui relève d'une logique de mutualisation des équipements et de leur utilisation.

Pour conclure, une définition de la notion de sobriété par l'Ademe permet de synthétiser les différents éléments qu'elle regroupe : « Dans un contexte où les ressources naturelles sont limitées, la sobriété consiste à nous questionner sur nos besoins et à les satisfaire en limitant leur impact sur l'environnement. Elle doit nous conduire à faire évoluer nos modes de production et de consommation, et plus globalement nos modes de vie, à l'échelle individuelle, et surtout à l'échelle collective. »



Des habitants aux perceptions variées de la sobriété

Ces dernières années, la notion a principalement été mobilisée dans le débat public en lien avec la consommation d'énergie et dans le cadre de politiques de réduction de celle-ci. Pourtant, son usage s'étend à d'autres ressources.

Dans le cadre de son « baromètre sobriétés » publié en 2024, l'Ademe a questionné un échantillon représentatif de 4 000 personnes aux mois de juillet-août 2023 sur leur vision de la notion de sobriété.

A la question « La notion de sobriété est-elle pour vous plutôt positive ou plutôt négative ? » 41% du panel interrogé par l'Ademe a attribué une connotation positive au terme, 35% ni l'une ni l'autre, 15% y a attribué une connotation négative et 9% s'est déclaré sans opinion.

Dans le cadre de notre enquête, les habitants ont également été interrogés sur ce que recouvre la notion de sobriété selon eux. Il paraît donc intéressant de croiser les résultats du questionnaire de l'Ademe et de notre enquête.

Une appropriation de la notion qui ne va pas de soi

Les entretiens réalisés auprès d'habitants par l'Auat suggèrent que l'appropriation du terme varie en fonction de la position sociale des enquêtés et non pas en fonction de leur territoire de résidence.

Au sein des catégories populaires, la notion de sobriété était moins bien connue et maîtrisée. La réponse a souvent été de dire « je ne sais pas », « ça ne me dit rien » ou alors a été associée à la consommation d'alcool, dans des trajectoires de vie parfois complexes. Le terme n'était donc pas corrélé à des enjeux écologiques.

Les habitants cadres ou appartenant aux professions intermédiaires, pour leur part, se l'étaient bien plus approprié. Certains ont fait référence à des auteurs qui ont participé à diffuser la notion et ils étaient suffisamment à l'aise avec le terme pour ne pas uniquement le définir, mais se positionner en accord ou en désaccord avec celui-ci et exposer les moyens selon eux à mettre en place pour y parvenir, alors qu'ils n'avaient pas été interrogés là-dessus.

Un terme associé à une variété de sujets et pas uniquement à l'énergie

Alors que l'approche institutionnelle ces dernières années portent presque exclusivement sur la sobriété énergétique, la vision qu'en ont les habitants est beaucoup plus large. Elle concerne à la fois leur consommation alimentaire, matérielle, mais également leur consommation en eau ou d'autres pratiques associées à des enjeux environnementaux comme la réduction des emballages, le recyclage, l'autoproduction ou l'autoconsommation.

Un terme connoté positivement, mais des postures critiques

Le deuxième résultat tiré de l'analyse des entretiens, est que le terme est connoté plutôt positivement. Beaucoup voient la sobriété comme étant importante, nécessaire, bénéfique et positive pour les générations futures.

« C'est un terme plutôt positif. Ce n'est pas forcément quelque chose de contraignant. Je pense que c'est aussi le sens de l'histoire. Je pense qu'on en est loin, collectivement, mais bon. Pour moi, c'est quelque chose de positif. »

Julien, 37 ans, Balma

« Ça m'évoque une nécessité, quoi. Ça m'évoque qu'il faut réfléchir en termes de sobriété, pour les achats, pour l'énergie, pour les déplacements. »

Laurent, 53 ans, Albi

Néanmoins, d'autres enquêtés avaient une approche plutôt critique du terme parce qu'ils sont en désaccord avec les valeurs de restrictions qu'ils associent à la notion ou parce qu'ils rejettent la responsabilisation des individus qui est faite par une partie des discours diffusant la norme d'écocitoyenneté.

« Je n'aime pas le terme sobriété, je préfère le terme raisonné. J'y met plus d'intelligence de situation dans le raisonné. En gros, la sobriété, c'est un élément de dire on va faire moins, on va revenir à l'essentiel, etc. Raisonné, ça permet de le mettre dans un contexte global. Ici, si je cherche la sobriété, je n'offre rien. »

Nicolas, 43 ans, Albi

« Faire attention à notre empreinte carbone. Oui, ça serait faire attention. Mais je suis aussi très critique. Il y a un côté qui m'agace. Il faut être très clair, les plus gros pollueurs, c'est pas nous en tant qu'individus dans notre maison avec notre consommation. Voilà. Donc, tant que de toute façon, les grandes entreprises et les industriels ou d'autres, ne feront pas attention, ça ne changera rien. Donc, je veux bien qu'on apporte notre pierre à l'édifice et on le fait, mais j'en ai un peu marre aussi qu'on soit culpabilisé. »

Marie, 42 ans, Castanet-Tolosan

Ce dernier extrait d'entretiens rejoint un des résultats du baromètre Ademe, dans lequel, interrogés sur le degré d'actions menées par différents acteurs pour « limiter les impacts de leurs activités sur les ressources de la planète », les citoyens et les collectivités territoriales étaient identifiés comme ceux agissant le plus, en comparaison de l'Etat et des grandes entreprises.

Les collectivités territoriales sont donc identifiées par les Français comme un acteur clé et central pour promouvoir des modes de vie sobres. Ainsi, identifier les leviers à mobiliser et les freins à lever pour promouvoir des pratiques sobres apparaît d'autant plus stratégique.

Un écart entre la perception de sa sobriété et la réalité de ses pratiques

Dans le cadre du baromètre de l'Ademe, il était demandé aux personnes de répondre à la question suivante : « Si vous deviez qualifier votre mode de vie actuel, vous diriez qu'il est... ? », 12% l'ont qualifié de « tout à fait sobre », 70 % de « plutôt sobre », 16 % de « pas vraiment sobre » et 8% de « pas du tout sobre ».

Comme cela sera présenté tout au long de cette publication, les entretiens réalisés montrent en effet qu'il y a un écart entre les discours et les pratiques des enquêtés. Il est donc essentiel de ne pas se limiter aux discours et intentions des individus, mais de vérifier concrètement la réalité de leurs pratiques.

SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE DANS L'HABITAT

Les politiques de baisse des consommations énergétiques se sont essentiellement articulées autour de la diffusion des innovations techniques pour réduire la consommation énergétique, même si quelques campagnes de sensibilisation ont également été lancées, à l'instar de celle incitant à la "chasse au gaspi" dans les années 1970, poussées par une hausse importante des prix de l'énergie après le premier choc pétrolier.

Ainsi, une partie importante des économies d'énergie réalisées sur la période 1973-2007 a été réalisée grâce à la mise en œuvre de réglementations dans la construction depuis 1973, aux progrès faits dans l'isolation des bâtiments nouvellement construits ainsi que l'amélioration de l'efficacité énergétique des équipements et des travaux d'amélioration énergétique.

C'est au début des années 2000 que le réchauffement climatique relance l'impératif de maîtrise des consommations énergétiques en lien avec la baisse des émissions de gaz à effet de serre. Sont développées durant cette période divers scénarios de transition énergétique réintroduisant de manière plus ou moins forte la notion de sobriété comme levier d'économies d'énergie.

Au sein des logements, l'énergie répond à des besoins et usages divers. En moyenne, le chauffage représente 69% de la consommation d'énergie², l'électricité spécifique (électroménager et multimédia) (15%), l'eau chaude sanitaire (10%), la cuisson (5%) et la climatisation (0,4%). C'est sur l'ensemble de ces usages de l'énergie au sein des logements que les habitants rencontrés ont été interrogés.

Parmi les 40 ménages interrogés, tous disposent d'un système de chauffage centralisé. Certains habitants peuvent avoir jusqu'à trois équipements de chauffage différents : chaudière fioul ou gaz, chauffage bois (insert, poêle, cuisinière) et chauffage d'appoint (chauffe-serviette, bain d'huile). Ces différents équipements semblent permettre des usages « sur mesure » dans une optique d'efficacité énergétique et de plus grand confort, puisqu'ils permettent de gérer le confort thermique du logement lors des périodes d'intersaison, de réduire la consommation énergétique en chauffant temporairement certaines pièces ou à certains horaires, mais aussi de varier les sources d'énergie en fonction des prix.



Une tendance à la baisse de la part du chauffage dans la consommation d'énergie des logements

Le chauffage est le premier poste de consommation d'énergie des logements même s'il a eu tendance à baisser au fil des années, du fait du remplacement des systèmes moins performants. En 2021, le parc des résidences principales de France métropolitaine est principalement chauffé à l'électricité (38%) et au gaz naturel (36%).

Le chauffage constitue un des principaux postes d'actions de sobriété. Ainsi, d'après le baromètre "sobriétés et modes de vie" réalisé par l'Ademe en 2024, la moitié des répondants déclarent baisser ou éteindre le chauffage en cas d'absence de plus de 48h, baisser la température la nuit, et moins chauffer les pièces inoccupées.

Ces observations se confirment lors des enquêtes terrain AUAT : une partie des habitants interrogés ont expliqué avoir diminué, au fil des années leur consommation de chauffage.

Des pratiques de réduction de la consommation d'énergie liées au chauffage qui prennent des formes différentes

Cette diminution de la consommation d'énergie pour le chauffage peut être liée à l'installation de modes de chauffage plus performants, à des travaux d'isolation des logements ou à des changements de pratiques dans les manières de chauffer leur logement. Nous allons nous concentrer sur ces dernières.

Baisser ou adapter ses habitudes en matière de chauffage

La diminution de la température de chauffage est une des manières les plus efficaces pour réduire la consommation d'énergie. Ce geste a d'ailleurs fait l'objet d'une forte promotion de la part du gouvernement dans le cadre de son plan de sobriété énergétique « Régler son chauffage à 19°C maximum. Baisser le chauffage d'1°C revient à faire une économie d'énergie de 7% par an ».

Néanmoins, celle-ci implique des changements de confort dans le logement. La sociologue Marie-Christine Zelem, spécialiste de l'énergie, rappelle que le confort thermique renvoie à un ressenti physiologique, construit socialement car lié aux habitudes de

chauffage durant l'enfance, puis qui ont pu évoluer tout au long de la vie lorsque les personnes se sont mises en couple, ont changé de logement, eu des enfants, etc. C'est pourquoi les habitants rencontrés dans le cadre de notre enquête n'ont pas la même facilité à baisser les températures de chauffage dans leur logement et que leur façon de décrire le confort thermique de leur logement varie :

« Alors, il faut dire que je ne suis pas frileuse. Je chauffe très peu. Déjà les chambres, je ne les ai jamais chauffées. Même... il faut dire que même étant gamine, je n'avais pas de chauffage dans les chambres. »

Gilberte, 84 ans, Castanet-Tolosan

Certains habitants engagent une diminution progressive des températures de chauffage :

« Clairement moi, s'il ne faisait pas 22 chez moi, ça n'allait pas [rires]. Et quand j'ai commencé à travailler dans l'écologie, je me suis dit, « bon, je vais faire un effort », j'ai mis à 21. Et ça c'était en 2020. Et l'an dernier, je suis allée dans ma famille pour les fêtes de Noël et c'est dans une maison donc il fait forcément moins chaud que dans un appart et en rentrant je me suis dit « Bon allez, je me suis habituée pendant une semaine à avoir moins chaud, je vais passer à 20 ». Donc je descends progressivement. Voilà. »

Amandine, 39 ans, Castanet-Tolosan

Afin de réduire leur consommation, des habitants ont fait le choix de chauffer certaines pièces du logement ou de combiner des modes de chauffage complémentaires pour retarder la mise en route du chauffage central (utilisation d'un insert, d'un poêle à bois ou granulés, chauffage d'appoint électrique allumé temporairement dans certaines pièces, etc.)

« Même en plein hiver. Il y a des pièces chauffées, et il y a des pièces qui ne le sont pas. Cette année, pour vous donner un exemple, on n'a pas chauffé les chambres. C'est-à-dire qu'on préfère chauffer le bas. Si vraiment, il fait très froid, on a des climats réversibles qui étaient déjà installées, donc du coup, ça nous permet de mettre un petit coup de chaud au moment d'aller au lit. J'ai installé des radiateurs aussi soufflants dans la salle de bain, pour ne chauffer que vraiment que quand on l'utilise quoi »

Nicolas, 43 ans, Albi

Si l'on observe une évolution des pratiques de chauffage parmi de nombreux enquêtés et que 15% des répondants interrogés par l'Ademe envisagent de réduire à l'avenir la température de leur logement, la tendance dominante reste toutefois au statu quo : 74% des Français ne devraient pas faire évoluer leurs habitudes en matière de chauffage dans les années à venir selon l'Ademe.

Le cas d'une habitante, confrontée à une incompréhension des symboles « cochon » et « flûtes de champagne » sur son programmeur et qui a donc renoncé à changer sa programmation



Se couvrir

Cette diminution de la température ambiante s'accompagne d'autres gestes, pour réduire l'inconfort ressenti : se couvrir davantage. Interrogés par l'Ademe sur leur premier « réflexe » durant les périodes de froid, 86% des Français disent commencer par s'habiller plus chaudement avant d'allumer le chauffage. Ce réflexe est essentiellement motivé par une baisse de la facture énergétique (84%), l'idée de préserver l'environnement arrive en deuxième position et est évoquée par 47% des personnes concernées. 45% disent également le faire simplement « par habitude ».

« On sort une couverture de plus éventuellement. Sur le canapé, vous avez des couvertures qui nous servent à nous blottir l'hiver. Et on rajoute y compris un sac de couchage pour madame l'hiver, un gros sac de couchage. »

Stéphane, 50 ans, Vidailhan

« Enquêtrice : Quand il fait froid vous augmentez le chauffage ?

Annika : Non je rajoute un pull, et s'il fait froid quand je regarde la télé je vais mettre une couverture de laine. »

Annika, 67 ans, Albi

Fermer les volets et les rideaux

Dans ses différents guides pour promouvoir la réduction de la consommation d'énergie, tout en maintenant un confort thermique dans son logement, l'Ademe recommande de fermer les volets et de tirer les rideaux la nuit. Ce geste permettrait de réduire la déperdition de chaleur jusqu'à 60%. Bien que peu évoqué par les enquêtés comme geste mis en place récemment, celui-ci semble être assez partagé.

« L'isolation, on la fait par le volet, parce que c'est un volet qu'on a changé, qui est isolé. Donc, ça veut dire que la nuit, on est capable d'isoler parce que l'on ferme tous les volets de la maison. »

Nicolas, 43 ans, Albi

« Je ferme les volets complètement l'hiver, pour pas que le froid rentre. »

Martine, 66 ans, Castanet-Tolosan

Des pratiques de réduction de la consommation d'énergie liées au chauffage qui s'appuient sur des outils et méthodes variées

Des outils de régulation

A l'image des Français interrogés dans le cadre de l'enquête Ademe, dont 11% déclarent ne pas avoir de dispositifs de maîtrise de la température du chauffage de leur logement, les personnes rencontrées dans le cadre de notre étude disposent en majorité de thermostats leur permettant de contrôler le chauffage dans leur logement.

Ces outils de programmation et de gestion des températures dans le logement peuvent toutefois poser problème. Parmi les plus récurrents, des habitants ont pu constater un écart entre la température affichée et celle souhaitée pour plusieurs raisons (chaudière centrale éloignée de l'appartement dans une copropriété, thermostat mal positionné, etc.), mais aussi, la difficulté à prendre en main l'outil. Savoir utiliser un programmeur de température requiert en effet des compétences pour pouvoir se les approprier. Une

habitante expliquait ainsi, avoir abandonné l'idée de changer la température de son logement parce qu'elle ne comprenait pas comment se servir de son thermostat. Ces constats rejoignent les travaux de la sociologue Marie-Christine Zélem à propos des innovations technologiques qui ne sont pas toujours compatibles avec des compétences individuelles aidant à se les approprier.

« Il faut que je refasse tout le programme. Des fois j'aimerais pouvoir baisser, mettons sur un week-end, mais ça je ne sais pas le faire. A part mettre hors-gel, je ne sais pas baisser. »

Maria, 76 ans, Albi

De rares enquêtés disposent de «thermostats connectés». S'ils sont encore plus complexes à prendre en main, cela n'est pas perçu comme problématique par les enquêtés car inhérent à leur fonctionnement :

« L'idée c'est que c'est un thermostat très précis, qui fonctionne au 10ème degré. Ils ont mis un petit capteur plus précis et puis c'est connecté avec la box. Il va utiliser un algorithme compliqué qui est dans les ordinateurs de Netatmo et il va aller chercher la température, sans que je lui donne, qu'il fait dehors parce qu'il l'a sur internet. Et surtout pendant 3-8 jours il va voir comment ça réagit, quand il donne un ordre de chauffage, comment réagit la maison alors elle ne réagit évidemment pas de la même façon mais ça c'est l'algorithme, suivant qui fait -10 ou -5, mais du coup on a un pilotage presque parfait. (...) Et vous voyez d'abord pour le confort c'est mieux et ensuite c'est 10-20% d'énergie qu'on gaspille pas, parce que le pilotage il est beaucoup mieux fait. »

Michel, 68 ans, Castanet-Tolosan

Si la technologisation des équipements peut renforcer les mésusages, certains habitants surtout les plus technophiles, disposent des compétences nécessaires pour utiliser ces outils.

Des outils de suivi de la consommation énergétique
Une grande partie des habitants interrogés ont la possibilité de suivre leur consommation énergétique via leurs factures ou des applications numériques. De nombreux habitants disposent aussi d'un compteur connecté (Linky, Gazpar) et savent qu'ils peuvent suivre leur consommation énergétique. Ces outils permettent aux ménages qui adoptent un suivi régulier et attentif de leur consommation, d'identifier certains gestes à mettre en place pour réguler et diminuer leur consommation.

« On s'est posé des questions par rapport à un chauffage électrique qu'on a installé dans la salle de bain, un sèche-serviette, et quand on a vu certaines pointes de consommation qu'on faisait on s'est rendu compte que parfois on oubliait de l'éteindre. On s'est dit de faire un peu gaffe parce qu'on ne se rendait pas compte qu'il continuait à tourner. »

Laura, 34 ans, Balma

De même que les habitants peuvent se confronter à des difficultés d'appropriation des outils de régulation de la température, ceux qui servent à suivre ses consommations énergétiques exigent également des compétences pour s'en servir, ou même comprendre les informations transmises. Outre la numérisation de ces outils qui peut rendre difficile leur accès à des personnes en situation d'illectronisme (estimé à 8 millions de personnes en France), l'opacité des factures elles-mêmes, peut décourager les habitants à comprendre et donc à maîtriser leur consommation énergétique.

Ce constat est d'autant plus marqué dans le logement collectif où certains occupants ne reçoivent pas de relevés de consommation. A Vidailhan ou à Bagatelle par exemple, la majorité des habitants interrogés ne reçoit qu'une facture de régulation annuelle, mais le détail de leur consommation est fondu dans les charges locatives. Sans accès, transparence et explication sur leur consommation, les habitants ont moins de motivation à adopter des comportements énergétiques sobres.

Des habitudes incorporées ou récemment acquises

En lien avec les recommandations gouvernementales et l'augmentation du coût de l'énergie, et conformément aux chiffres nationaux du baromètre de l'Ademe, l'enquête AUAT a permis d'identifier un effort généralisé des habitants pour baisser leur consommation énergétique : que ce soit en diminuant le chauffage la nuit ou la journée, en limitant l'usage ou en le coupant lorsqu'ils s'absentent de leur logement quelques jours. Toutefois, l'utilisation des outils de gestion et de régulation du chauffage sont plus ou moins bien maîtrisés par les habitants rencontrés, en fonction de la complexité des systèmes, de leur compréhension du fonctionnement, de leurs compétences et de la répartition des tâches au sein des couples. En effet, le suivi des températures, des consommations et des factures sont souvent prises en charge par une personne au sein du ménage, en particulier celle dont le suivi et le contrôle des consommations est une habitude prise de longue date :

« Enquêtrice : Donc, par exemple, vous n'avez pas une application qui vous permet de suivre ?

Aurélie : C'est plutôt mon mari qui gère ça, je pense que oui, il a accès au site et il suit aussi l'échéancier annuel.

Enquêtrice : Donc, quand même vous les regardez, vous les consultez, vous y faites attention

Aurélie : Oui, voilà, ce côté-là c'est plus mon mari qui va y faire attention. Mais oui, il suit quand même les consommations, on fait attention. »

Aurélie, 38 ans, Balma

« J'ai un conjoint qui fait hyper attention à ça et qui faisait déjà attention avant la crise de l'énergie. Donc, il est pénible là-dessus. (...) Il fait super attention. Il a toujours fait attention à ça. »

Marie, 42 ans, Castanet-Tolosan

D'autres enquêtés, bien que peu nombreux au sein du panel, se désintéressent de leur consommation et de son suivi.

« Enquêtrice : Et donc, j'en déduis que vous suivez quand même votre consommation énergétique.

Jean : Non, je l'ai suivi quand j'ai eu la facture de régularisation, alors oui.

Enquêtrice : Ah, sinon, vous ne regardez pas régulièrement, alors...

Jean : Non, non, non. »

Jean, 72 ans, Albi

Ainsi, le suivi et la gestion des consommations énergétiques et en particulier de chauffage nécessitent un ensemble de compétences et d'habitudes incorporées parfois de longue date. Si la famille joue un rôle important dans les habitudes prises quant au suivi de la consommation et à sa régulation, les socialisations secondaires et notamment par les pairs peuvent conduire les individus à modifier certaines de leurs pratiques et habitudes. Les actions menées en ce sens, telles que les « défis familles » ou « défis déclics » peuvent permettre d'acquérir de nouvelles compétences, clés de compréhension et habitudes.

Gérer le confort d'été chez soi, en limitant la consommation d'énergie

La qualité énergétique des logements, souvent associée au froid, englobe aussi le phénomène estival, accentué par le changement climatique. Le parc immobilier actuel en France métropolitaine est constitué de bâtiments qui n'ont pas été conçus pour de telles situations climatiques. Par exemple, suivant les époques de construction, les logements présentent fréquemment une ou plusieurs des caractéristiques suivantes : faible isolation, inertie moyenne, fortes surfaces de vitrage, absence de protections solaires, etc.

Ainsi, selon le baromètre de l'Ademe, les Français sont nombreux à indiquer souffrir de la chaleur l'été dans leur logement : 26% des Français déclarent ainsi souffrir de la chaleur durant l'été dans leur logement et 40 % disent qu'il leur arrive « parfois » d'avoir très chaud l'été.

Afin de gérer le confort climatique de leurs logements, les habitants ont plusieurs possibilités : isoler son logement, mise en place d'un système de climatisation, végétaliser l'extérieur de leur logement, aération du logement, gestion des apports solaires, etc.

Un équipement en climatisation qui se développe

Parmi les stratégies déployées, la mise en place de systèmes de climatisation est de plus en plus souvent privilégiée par les ménages. En 2016, le taux de climatisation des ménages français était évalué entre 11 % et 14 % alors qu'en 2020, ce taux était estimé à 25%. Dans la zone Sud-Ouest, ce taux de climatisation s'établit à 32% avec une prédominance de l'équipement dans les maisons individuelles.

Parmi les 40 ménages enquêtés, 15 disposent d'un système de climatisation. Au sein du panel, on observe comment le type de bâti influence la possession d'une climatisation. En effet, alors qu'à Albi, Castanet-Tolosan ou Toulouse, trois ménages disposent de climatiseur dans chacun des quartiers enquêtés, ils sont six à avoir un climatiseur parmi les dix ménages enquêtés à Balma.

A Vidailhan, les logements respectent la réglementation thermique de 2012 (RT2012) et ont été conçus pour être performants énergétiquement, conformément aux normes du label Ecoquartier. Les habitants reconnaissent ne pas vivre d'inconfort thermique l'hiver du fait d'une isolation pensée pour les saisons hivernales. En revanche, presque tous s'accordent à dire que leur logement monte vite en chaleur l'été, et mettent cet inconfort sur le dos d'une «trop» bonne isolation qui maintiendrait la chaleur captive entre les murs, et particulièrement dans les étages. En conséquence, 6 ménages interrogés ont une climatisation et ceux qui n'en ont pas hésitent à le faire avec des réticences qui viennent surtout par souci écologique.

Néanmoins, la climatisation reste à ce jour un poste minoritaire dans la consommation énergétique des ménages (0,4%)³. Son usage est par ailleurs ponctuel. En effet, selon le baromètre Ademe, en 2024, 54% des personnes qui disposent d'une climatisation l'utilisent uniquement durant les pics de chaleur et lors des heures les plus chaudes de la journée afin de rafraîchir un peu leur logement. En moyenne, les Français qui disposent d'une climatisation paramètrent leur système à une moyenne de 23,1°C.

Ecoquartier Vidailhan - Balma



Des pratiques alternatives à l'usage de la climatisation

Les usages dans le logement étant socialement construits et liés au type même de logement habité (traversant, sous les combles, etc.), les manières de limiter la chaleur peuvent être différentes d'un habitant à l'autre, selon les pratiques acquises durant l'enfance, à l'école, au travail, etc. On observe, parmi les enquêtés, une multiplicité de gestes permettant d'améliorer le confort thermique dans leur logement l'été, sans utiliser de ventilateur ou de climatiseur.

Fermer les volets et faire circuler l'air frais

Afin de maintenir leur logement le plus frais possible, le premier geste que les habitants mentionnent correspond à la fermeture des volets les jours et périodes de fortes chaleurs. En empêchant la réflexion du soleil sur les vitres des fenêtres, ce geste permet de réduire les apports de chaleur.

Si ce geste est partagé par la plupart des habitants rencontrés, certains regrettent que cette pratique impose d'être dans l'obscurité durant la journée.

« Le matin dans ma chambre, je baisse les volets pour que ça reste frais. Dans le salon par contre, ça me gêne parce que c'est vraiment la pièce où on va tout le temps, et ça voudrait dire qu'on vit dans le noir. Donc, je préfère quand même que ça reste ouvert. »

Rebecca, 50 ans, Toulouse

Le deuxième geste largement partagé par les habitants rencontrés correspond à favoriser la circulation de l'air frais dans le logement.

« L'appartement est traversant, donc quand la température baisse le soir, on arrive quand même à ventiler, à rafraîchir. »

Julien, 37 ans, Balma

Végétaliser les espaces extérieurs

Presque l'ensemble des enquêtés habitent des logements agrémentés de volets, qu'ils peuvent fermer en journée pour limiter l'entrée des rayons du soleil. Certains font également pousser de la végétation sur leur façade afin de rafraîchir les murs de leurs maisons :

« On ferme tous les volets, sauf le côté nord. Et puis, on reste au frais comme ça, comme les anciens. Et là, on essaye de faire pousser de la vigne sur les façades exposées plein sud. »

Sandrine, 52 ans, Castanet-Tolosan

« Ça fait deux ans que je végétalise toute la terrasse, de façon à ramener un peu de la fraîcheur. »

Nathalie, 58 ans, Albi



Déplacer leurs activités

Les périodes de chaleur peuvent aussi amener des habitants à moins occuper l'intérieur de leur logement qu'à leurs habitudes, soit en reportant une partie des pratiques à l'extérieur, moyennant un aménagement adéquat (exemple : installer un four à l'extérieur), soit en sortant davantage de chez soi dans la perspective d'être moins exposé à la chaleur à l'intérieur du logement, le temps de quelques heures en journée.

« On a acheté un petit four cet été pour mettre dehors, pour pouvoir cuisiner dehors. Il fait trop chaud dedans, donc pour éviter de mettre les climats, tout ça, on a acheté un petit four pour avoir une cuisine d'été. »

Nathalie, 58 ans, Albi

Une partie des habitants interrogés, relocalisent leurs pratiques dans des pièces plus fraîches de leur logement lorsqu'ils en ont la possibilité et que les grandes chaleurs durent :

« Je ne sais pas pourquoi, l'an dernier, j'ai plus souffert de la chaleur que cette année, alors qu'il a fait plus chaud cette année. J'allais lire à la cave, j'ai un transat, ça me faisait une paire d'heures, par exemple, de souffler à la cave. Et puis après, j'ai un surmatelas, je le descendais pour dormir là, dans le salon. »

Maria, 76 ans, Albi

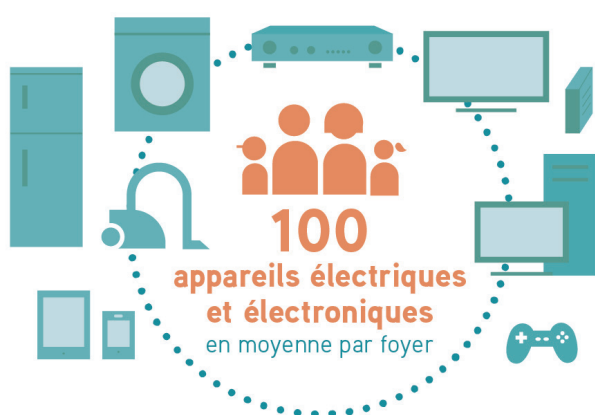
La consommation d'électricité spécifique : une augmentation constante, malgré la promotion et diffusion des écogestes

Le chauffage reste le premier poste de consommation d'énergie dans nos logements. Néanmoins, la période 1973 - 2015 a vu augmenter les consommations d'électricité spécifique. Celles-ci correspondent aux consommations d'électricité dédiées aux équipements qui ne peuvent que fonctionner à l'électricité : froid alimentaire, audiovisuel, lavage, etc. Ainsi, cette consommation d'électricité marginale en 1973 (3 %), est devenue le deuxième poste avec environ 15 % de la consommation finale pour l'ensemble des logements en 2021⁴. Cette évolution s'explique essentiellement par l'équipement grandissant des ménages.

Une hausse de la consommation, mais une évolution des causes

Les gros équipements électroménagers (frigos, lave-linge, etc.) représentaient avant 2000 la majorité des consommations d'électricité spécifique. Depuis, l'électroménager a fait d'importants progrès en matière d'efficacité énergétique, en grande partie grâce à l'instauration de l'étiquette énergie à partir des années 1990. Cette tendance s'observe également sur le poste «éclairage» grâce à la généralisation des ampoules à LED.

Ces consommations ont été remplacées essentiellement par des équipements d'audiovisuel, d'informatique et de petits objets (blender, machine à expresso, etc.). En outre, la tendance actuelle au surdimensionnement des équipements domestiques et à l'accroissement du nombre d'appareils connectés tend à augmenter la consommation d'électricité spécifique.



Des écogestes qui se diffusent

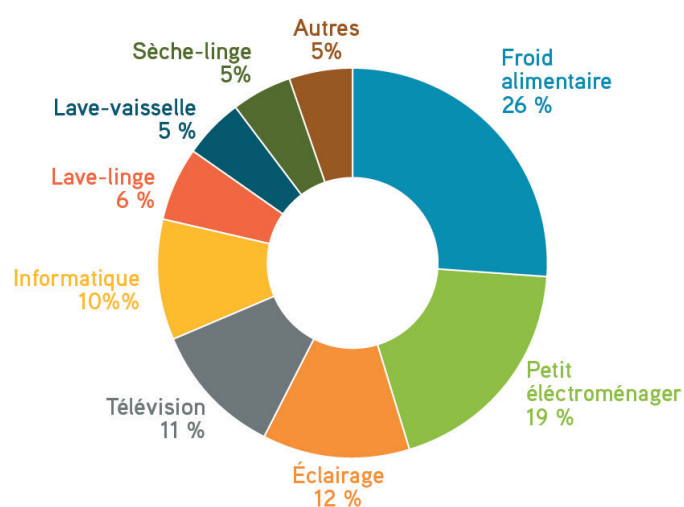
Un ensemble d'écogestes sont recommandés depuis de nombreuses années par l'Ademe afin de réduire la consommation d'énergie dans le logement : éteindre les lumières, les appareils en veille, attendre que les lave-vaisselle et lave-linge soient pleins avant de les mettre en route, faire des cycles de lavage à une température modérée, etc. Ces recommandations ont connu une forte médiatisation à la suite des annonces gouvernementales liées au plan de sobriété énergétique. Ainsi, de nombreuses personnes interrogées ont intégré récemment certains de ces gestes dans leur quotidien :

« Si je regarde la télé, je ne mets pas de lumière. Alors qu'avant, si la lumière était allumée, je la laissais. J'essaie de faire plus attention... quand il y a un voyant, je débranche. »

Gilberte, 84 ans, Castanet-Tolosan

« J'ai des appareils ménagers récents. Donc, pour mon lave-vaisselle, j'utilise les programmes Eco. Pour mon lave-linge, le programme Eco. Pour mon sèche-linge, je mets sur linge à repasser. Donc, quand il ressort, il est un petit peu humide, je le mets un petit peu à sécher. »

Monique, 75 ans, Balma



Répartition par usage de la demande électrique domestique hors chauffage et ECS

Source : répartition de la consommation d'électricité au sein d'un foyer, EDF janvier 2017



A ces gestes du quotidien, s'ajoute le choix d'appareils électroménagers moins énergivores lors de leur achat. Les premières étiquettes liées aux enjeux écologiques des produits, les étiquettes « énergie », sont apparues en 1995 sur les produits électroménagers à la suite d'une directive de l'Union Européenne. Les habitants prennent largement en compte le classement des appareils en fonction de l'étiquette énergétique lorsqu'ils réalisent un achat (19 personnes sur 40).

« L'étiquette énergétique est rentrée en compte au moment de l'achat de mes appareils. Ça intervient aussi parce que quand on est un peu technique on sait que si ça ne consomme pas, ça ne s'use pas non plus. »

Michel, 68 ans, Castanet-Tolosan

Des pratiques de sobriété qui se confrontent à des habitudes, des normes sociales, la structure des ménages et au logement habité

Les gestes et attentions requises par des modes de vie sobres peuvent entrer en opposition avec des habitudes acquises par les individus, avec des normes préexistantes (confort, praticité), mais aussi avec les conditions de vie matérielles des ménages (type de logement, revenus, etc.).

Des habitudes de vie et des négociations au sein des ménages

Le confort thermique étant un ressenti physiologique, il est perçu différemment par les membres d'une même famille. Ainsi le choix de la température dans le logement fait l'objet de négociations entre celles et ceux qui ressentent plus facilement le froid ou la chaleur et pour lesquels le confort dans le logement est prioritaire en comparaison de la réduction de la consommation d'énergie.

« Enquêtrice : Et vous avez toujours fait comme ça, de chauffer votre logement à 19° ou c'est récent ?

Thierry : Je pense qu'on a eu tendance... Ou j'ai eu tendance à baisser. Je me le fais reprocher d'ailleurs. Mais bon. C'est vrai qu'on a dû partir à 20° pour descendre à 19°. Et maintenant je suis à 18°. Mais je ne le dis pas parce que sinon je me fais engueuler. On me dit qu'il fait froid.

Sylvie : Le matin, on se lève il fait frais. J'ai acheté une grosse robe de chambre. Ça va, je résiste. »

Thierry et Sylvie, 69 ans, Castanet-Tolosan

Alors moi, la chaleur ne me gêne pas du tout, c'est plus pour mon fils. Il ne supporte pas, mais alors vraiment pas la chaleur donc du coup c'est lui qui a la clim et moi j'ai plus un ventilateur. »

Rebecca, 50 ans, Bagatelle

Les négociations au sein des ménages dépendent également de la socialisation antérieure de ses membre : ont-ils appris, dès l'enfance, à appliquer des écogestes, à veiller à leur consommation d'énergie, à se couvrir plus s'ils ont froid, à fermer les volets en été lorsque le soleil est fort et que les températures sont élevées ? Des études⁶ montrent à quel point ces habitudes prises très tôt structurent par la suite les comportements des individus (habitudes de privation ou d'insouciance acquises inconsciemment).

« Dès qu'on rentre le soir l'hiver, on ferme vite les volets. Le premier qui arrive, ferme le volet.

Enquêtrice : D'accord. Donc, il y a cette habitude. Même les enfants font ce geste-là ?

Stéphanie : Oui. Mes enfants ont compris que si on a froid, on se couvre. Parce que si j'écoutais mes enfants, ils seraient en tee-shirt à manches courtes et en short, été comme l'hiver. »

Stéphanie, 44 ans, Balma

L'acquisition de nouvelles pratiques et d'écogestes peut être complexe pour les ménages. Les dispositifs de type « défis familles » ou « défis toit », qui visent à accompagner des foyers vers l'adoption d'un mode de vie plus sobre sont animés dans différents territoires et donnent des résultats qui semblent plutôt positifs. En effet, les bilans réalisés six mois plus tard auprès des ménages ayant participé à ces défis montrent que la « grande majorité des foyers a réussi à intégrer complètement les écogestes dans leur routine quotidienne et à les maintenir. »⁷

Des habitants utilisent également des appareils connectés afin de gérer à leur place certains écogestes.

« Je n'éteins jamais quand je sors d'une pièce. Mon mari en a marre donc il a mis un détecteur de mouvement dans le couloir. Toutes les lumières chez nous, ce sont des ampoules et des prises connectées. Il y a Alexa⁸ qui gère, comme on a la flemme d'appuyer, c'est Alexa qui éteint la lumière. Je ne sais pas éteindre la lumière quand je sors de la pièce. Je ne sais pas pourquoi. C'est une mauvaise habitude. »

Siyu, 40 ans, Toulouse

Des normes de sobriété qui entrent en contradiction avec des normes sociales

Les ménages doivent parfois faire face à des pratiques de sobriété qui peuvent leur apparaître contradictoires avec des normes plus anciennes comme celles valorisant le confort, l'hygiène ou la praticité.

Le confort

Les habitants interrogés ne passent pas tous le même temps dans leur logement. Ainsi, la diminution des températures en journée, telles que recommandées par l'Ademe, conviennent mieux aux personnes qui travaillent en dehors de leur domicile.

« Donc, il est à 17° toute la journée si on n'y est pas. Quand je travaille depuis la maison, je ne bouge pas de mon bureau. Donc en ne bougeant pas, j'ai rapidement froid. Je me couvre plus, mais j'augmente aussi le chauffage. Mais jamais au-dessus de 21°C. »

Marie, 42 ans, Castanet-Tolosan

De même, la présence d'enfants au sein des ménages peut rendre complexe la réalisation de certains écogestes, notamment ceux qui concernent la baisse du chauffage et impactent le confort thermique dans le logement.

« Enquêtrice : Vous n'avez pas baissé le chauffage ?

Selma : Des fois, tu peux pas. Pour toi, oui, tu peux. Mais des fois, les enfants qui ont sept ans, dix ans ils te disent qu'ils ont froid, ils toussent, ils ne veulent pas mettre de grosse couverture. Tu peux rien dire. C'est pour ça. »

Selma, 45 ans, Toulouse

La praticité

Les ménages composent au quotidien avec un ensemble de tâches liées au travail et au monde domestique (entretien de la maison, soin des enfants, etc.). Pour celles-ci, le critère de praticité de certaines pratiques et équipements est prioritaire. Or, il peut être parfois compliqué de faire correspondre des pratiques de réduction de consommation d'énergie et à ces enjeux de gestion domestique.

« Je fais en fonction de la météo : s'il fait beau, ça va être journée lessive. S'il ne fait pas beau, j'attends. Mais là, il y a eu des semaines où il faisait pas beau et au bout d'un moment il faut y passer. Donc on utilise le sèche-linge. On est 5, parfois on n'a pas le choix, on est obligé... »

Sandrine, 52 ans, Castanet-Tolosan

Des logements qui favorisent plus ou moins les pratiques de sobriété

Certains logements ne favorisent pas les pratiques de sobriété énergétique parce que leurs occupants n'ont pas la maîtrise sur le chauffage, celui-ci étant géré de manière collective.

« Des fois il fait chaud, c'est étouffant. Parce que c'est pas nous qui réglons le chauffage. C'est en fonction de... je ne sais pas. Mais en début de saison il fait froid, parce qu'ils ne l'ont pas mis en route. »

Enquêtrice : Vous n'avez pas de chauffage d'appoint ?

Nadia : Si, j'en ai un, un radiateur bain d'huile, mais il consomme donc j'essaie de faire attention et de ne pas l'utiliser. »

Nadia, 50 ans, Toulouse

La qualité thermique des logements influence également les réductions possibles de consommation d'énergie. Au sein du panel AUAT, de nombreux ménages logent dans des logements anciens, dont les normes thermiques sont anciennes et n'intègrent pas ou peu le sujet récent du confort d'été.

Par ailleurs, la taille des logements détermine la consommation d'énergie. Plus les logements sont grands plus la superficie à chauffer est importante. De plus, la taille des logements tend à conditionner le nombre d'équipements possédés par les ménages.

Des pratiques de sobriété énergétique qui se combinent à d'autres logiques

Si certains habitants adoptent des pratiques de sobriété énergétique, parce que celles-ci correspondent à leurs valeurs et qu'ils veulent limiter leur usage des ressources, pour d'autres habitants, ces pratiques correspondent à d'autres logiques.

Se conformer à la norme environnementale

En France, la norme de chauffage pour les locaux d'habitation a été fixée à 19°C et fait depuis longtemps l'objet de campagnes de communication largement diffusées. Néanmoins, la température mesurée révèle une grande hétérogénéité, qui rend compte du fait que les pratiques réelles sont plus diversifiées que la norme recommandée. Selon le baromètre Ademe, 34% des Français chauffent leur logement au-delà de 19°C. Au sein du panel d'enquêtés, 19 ménages chauffent leur logement à plus de 19°C. Parmi eux, ils sont nombreux à habiter en logement social et à ne pas avoir le contrôle sur la date de mise en route du chauffage ou les températures.

Si la préconisation de chauffer à 19° les logements date en réalité du code de l'énergie de 1978, ce chiffre a particulièrement été remis sur le devant de la scène lors de l'hiver 2022, avec un gouvernement mobilisé dans les discours pour rappeler cette moyenne idéale à tous les Français. Pour certains habitants rencontrés, ces recommandations ont été entendues et ont influé sur leur choix de baisser les températures dans leur logement.

« Enquêtrice : Pour le chauffage, vous avez mis en place un programme ?

Alain : Oui, de 7h à 22h on est à 19°C et après de 22h à 7h on le met à 16°C ou 17°C.

Enquêtrice : Et alors comment c'est décidé aussi le choix de la température, c'est-à-dire mettre 19 ?

Alain : Non mais là 19 c'est parce qu'on nous a seriné partout qu'il fallait 19, mais sinon on a toujours chauffé à 20°C.

Chantal : on se contente de 19°C, moi j'ai froid mais bon. »

Chantal, 69 ans et Alain, 73 ans, Balma

« Jacqueline : J'essaye de ne pas dépasser 19°C.

Enquêtrice : Alors pourquoi 19°C ?

Jacqueline : Je ne sais pas. C'était un seuil qui était préconisé. »

Jacqueline, 75 ans, Albi

Avoir le souci des économies

A l'image des résultats du baromètre Ademe qui montrent que les comportements liés à la limitation du chauffage résultent avant tout de considérations économiques (57%), de nombreux habitants interrogés ont affirmé réduire leur consommation énergétique pour des raisons économiques, en lien avec l'augmentation des prix de l'énergie.

Un ménage consacre en moyenne 8,5% de son budget annuel à ses factures d'énergie. Le logement constitue ainsi le premier poste de consommation d'énergie du ménage (source Ademe) d'où une forte sensibilité de cet usage aux prix de l'énergie.

L'augmentation des prix de l'énergie, en 2022-2023, a conduit des habitants à suivre leur consommation alors que certains d'entre eux n'en avaient pas l'habitude avant ou le faisaient de manière aléatoire.

« Cette année avec l'annonce d'augmentation des factures et la volonté que les consommations diminuent, j'ai regardé notre consommation.

Autrement, je jette un œil une fois par an pour regarder comment ça évolue. »

Stéphane, 50 ans, Balma

La prise de conscience de la hausse des prix et de leur conséquence sur le pouvoir d'achat du ménage a pu en conduire certains à baisser la température de leur logement ou à faire le choix de ne plus chauffer que certaines pièces du logement.

« Je fais plus attention maintenant. Mes factures sont du même montant qu'avant la crise, même si les prix ont augmenté depuis. Je contrôle tout le temps, je regarde est-ce que j'ai gaspillé, est-ce que je peux encore faire un effort sur le chauffage... »

Annika, 67 ans, Albi

« Depuis qu'il y a eu l'explosion des prix, avec les enfants on s'est contraints, on met le chauffage à 19°C. »

Stéphanie, 44 ans, Balma

De pair avec ce souci d'économies, peuvent être évoqués par les habitants l'usage des tarifs différenciés de l'électricité en fonction des horaires de la journée et le système heures creuses/heures pleines. Ce système permet de limiter les pics de consommation, en encourageant les foyers à utiliser leurs appareils énergivores pendant les périodes où la demande d'électricité est moins importante, il ne correspond pas dans sa définition à des pratiques. Bien qu'elles ne correspondent pas à une réduction des usages et pratiques, elles sont associées par les habitants à des démarches de réduction de la consommation, parce qu'elles ont un effet direct sur le montant des factures. Ainsi, des habitants ont expliqué qu'ils programmaient certains de leurs équipements ménagers pour qu'ils fonctionnent la nuit ou qu'ils rechargeaient leurs voitures électriques sur les créneaux les plus avantageux.

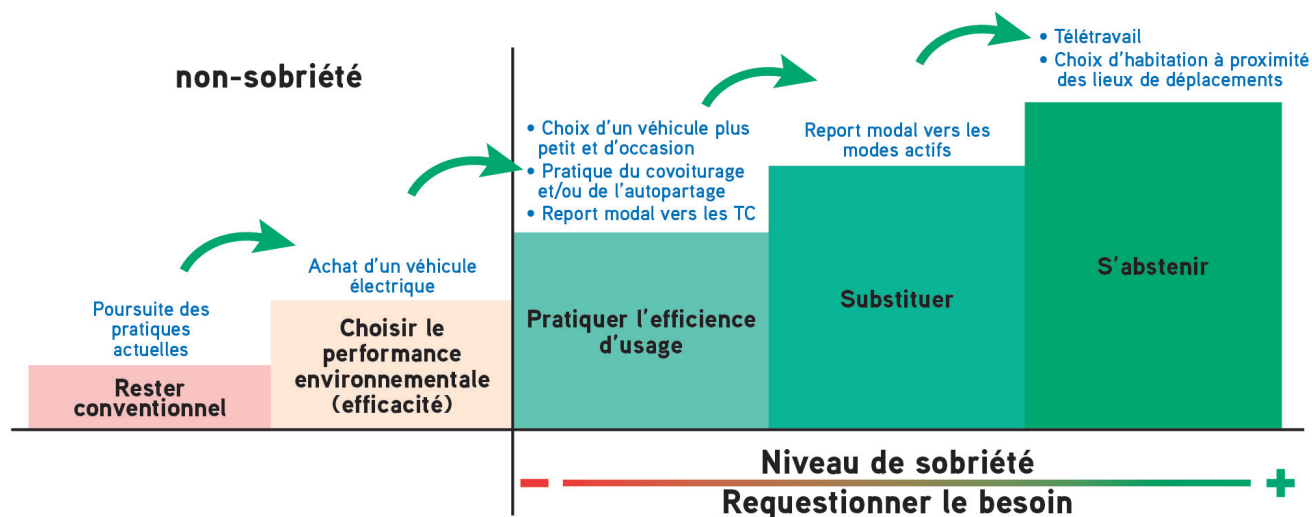
Un enjeu de pédagogie pour favoriser une consommation énergétique plus sobre

L'analyse des entretiens montrent que les écogestes et pratiques de sobriété en matière d'énergie dépendent de plusieurs facteurs qui peuvent se combiner. Le premier correspond à la diffusion et la compréhension des informations de consommation inscrites dans les factures et relevés. En effet, le suivi des consommations est un élément central de la maîtrise de sa consommation énergétique. Or, tous les habitants n'y ont pas accès et ces documents ne sont pas toujours évidents à comprendre. La maîtrise des outils de régulation est un second facteur central pour que les individus aient la capacité de mettre en place certains écogestes recommandés (baisser les températures la nuit, programmer la mise en route, etc.). Pourtant les outils sont parfois peu intuitifs et complexes à prendre en main. Les entretiens ont également montré que les habitudes, parfois prises depuis l'enfance, influencent la capacité qu'ont les habitants à modifier leurs pratiques. Il en est de même de l'intériorisation de certaines normes, qui peuvent être contradictoires aux pratiques de sobriété (température des cycles de lavage, confort thermique, etc.). Néanmoins, les communications autour des écogestes conduisent certaines personnes à modifier leurs pratiques.



MOBILITÉ ET SOBRIÉTÉ

La sobriété en lien avec la mobilité peut être appréhendée de deux manières : par les équipements possédés et produits ; et par les pratiques de mobilité des habitants (choix modal, distance, nombre de déplacement). Pour l'illustrer, l'Ademe a produit un schéma présentant les différentes étapes et niveaux de sobriété en termes de mobilité.



Source : Ademe - Tehop, 2023

Enquête Mobilité Certifiée Cerema 2023

La réalisation entre septembre 2022 et février 2023 de l'enquête mobilité certifiée Cerema (EMC² 2023) sur le bassin de vie toulousain (453 communes) permet de connaître les pratiques quotidiennes de déplacements des résidents d'un territoire afin d'obtenir une «photographie» de leurs déplacements pour un jour de semaine. La réalisation une décennie plus tôt de cette même enquête (à l'échelle de 178 communes), permet d'observer sur ce périmètre commun des évolutions des pratiques de mobilité des habitants. Ces données sont donc intéressantes à mobiliser dans le cadre de notre étude pour approcher les changements des pratiques de déplacements des individus, bien que l'Albigeois ne fasse pas partie du périmètre de l'EMC².

Tendances et évolutions dans la possession d'équipements de mobilité

Dans les grandes aires urbaines, la tendance semble être à la démotorisation, c'est-à-dire à l'abandon par les ménages d'un ou plusieurs véhicules particuliers. On observe en effet ce phénomène dans le bassin de vie toulousain.

L'EMC² 2023 indique une progression de la part de ménages sans véhicule motorisé. Ils représentent 21% des ménages enquêtés en 2023, contre 19% en 2013, à périmètre comparable (178 communes). Ainsi, la part des ménages motorisés baisse et il en est de même des ménages multi-motorisés (ayant au moins deux véhicules) en passant de 38% à 32%.

Taux d'équipements des ménages : l'effet territoire et profil du ménage

Les ménages démotorisés : des petits ménages habitants le centre du bassin de vie

Selon les données de l'EMC², les ménages démotorisés sont davantage des résidents de Toulouse : 35% des ménages toulousains sont ainsi dépourvus de voiture alors qu'ils représentent seulement 9 et 5 % des ménages de la première et deuxième couronne. Si la part est plus importante à Toulouse, c'est aussi là où elle a progressé le plus, +3 points entre 2013 et 2023 contre +2 points en première couronne.

Le nombre de personnes vivant sous le même toit permet de regarder sous un autre angle ce phénomène. Plus la taille du ménage augmente, moins le ménage est démotorisé. 39% des ménages d'une personne sont démotorisés, alors qu'ils ne sont plus que 11% pour les ménages de 2 personnes et 5% pour les ménages de 3 personnes et plus. Quelle que soit la taille des ménages la démotorisation a augmenté entre 2013 et 2023.



Les éléments concernant la motorisation des 40 ménages rencontrés, dans le cadre de l'étude qualitative sur les modes de vie, sont proches de celles mises en évidence par les données de l'EMC². Parmi ces ménages, 8 ne possèdent pas de voiture. Lieu d'habitation, composition du ménage, situation professionnelle et genre semblent être les éléments expliquant la non-motorisation au sein du panel.

- La majorité des ménages démotorisés du panel résident dans le quartier de Bagatelle. Cela est lié à la bonne desserte en transports en commun du quartier, doté d'une station de métro, mais aussi au profil des ménages interrogés (majorité de femmes à la retraite ou sans emploi, personnes plutôt âgées en comparaison de la population du quartier, ressources économiques faibles).
- Parmi les ménages démotorisés, aucune personne n'est en emploi : 6 sont à la retraite, 2 sont au chômage.
- Les ménages démotorisés sont plus souvent des ménages d'une personne (6), sans activité professionnelle, mais là aussi le lieu d'habitation rentre en compte. En effet, au sein du panel 17 ménages sont des personnes seules et toutes sont inactives (à la retraite ou sans emploi). Pour autant, 10 ménages possèdent une voiture et 1 ménage possède deux voitures. Parmi ces 11 ménages de personnes seules inactives motorisées, 5 habitent Albi, 1 habite Bagatelle, 3 habitent Castanet-Tolosan et 2 habitent Vidailhan.
- Parmi les 8 ménages démotorisés du panel, 7 ont pour personne de référence une femme. Parmi ces ménages, 4 personnes n'ont pas de permis de conduire, 2 personnes ne sont pas autorisées à conduire car leur permis n'est pas reconnu en France ou pour des raisons de santé. Ainsi, leur démotorisation s'explique aussi par la non-possession du permis.
- En lien avec leurs statuts, les revenus de ces ménages sont parmi les plus faibles du panel. En effet, 6 appartiennent au 1er quartile (revenus disponibles inférieurs à 14 000€) et 2 au 2ème quartile (revenus disponibles compris entre 14 001€ et 21 400€). Cette corrélation entre démotorisation et niveau de vie s'explique notamment par leur statut professionnel (sans emploi, retraite).



La multi-motorisation

Les ménages multi-motorisés habitent davantage en première et deuxième couronne de l'agglomération, où ils représentent 45% et 58% des ménages (alors qu'ils ne représentent que 16% des ménages résidant à Toulouse). Si la part des ménages multi-motorisés a baissé de -6 points par rapport à 2013 (38%), cette tendance générale masque des diversités notamment territoriales. C'est pour les ménages situés en première et deuxième couronne de l'agglomération que cette diminution est la plus marquée avec une baisse de -8 points par rapport à 2013.

Les ménages multi-motorisés sont davantage des ménages dont la taille est supérieure à deux personnes. La part des ménages multi-motorisés augmente pour les ménages les plus grands. 47% des ménages de 2 personnes sont multi-motorisés alors que 63% des ménages de 3 personnes et plus sont multi-motorisés. En comparaison avec 2013, les ménages de trois personnes et plus, sont moins multi-motorisés qu'en 2013, -9 points et -2 points pour les ménages de 2 personnes.

Les données concernant la multi-motorisation des ménages du panel d'enquêtés montrent également que le lieu d'habitation, la facilité de stationnement et le profil du ménage sont les deux variables les plus importantes pour expliquer la multi-motorisation, avant la situation professionnelle. En effet, être une famille avec enfants et résider à Castanet-Tolosan et Albi favorise la multi-motorisation.

- Résider en couronne métropolitaine ou dans une ville moyenne semble influencer la dépendance à l'automobile et donc le taux d'équipements. 5 ménages habitent Castanet-Tolosan (4 familles et 1 couple sans enfant), 4 ménages habitent Albi (2 familles, 1 couple sans enfant et 1 personne seule), 2 ménages habitent Vidailhan (2 familles) et 1 ménage habite Bagatelle (couple sans enfant).
- La majorité des ménages multi-motorisés du panel sont des couples avec enfants et en emploi (8), les autres sont des couples de retraités sans enfant (3) et une personne seule retraitée (1). L'emploi est d'autant plus déterminant, qu'il peut être le facteur direct de la multi-motorisation des ménages rencontrés, en particulier de ceux qui bénéficient d'une voiture de fonction.

- Les 12 ménages multi-motorisés rencontrés appartiennent majoritairement aux revenus les plus élevés du panel : 6 sont dans le quart supérieur des revenus disponibles des ménages du panel (revenus supérieurs à 33 000€), 3 appartiennent au 3ème quartile (revenus compris entre 21 500€ et 33 000€) et 3 appartiennent au 2ème quartile (revenus compris entre 14 001€ et 21 400€).

En voie vers la démotorisation : motivations et événements déclencheurs

Bien qu'en augmentation, la démotorisation totale ou partielle des ménages reste marginale et est avant tout observée en milieux urbains. Les travaux qui se sont penchés sur ce sujet montrent que cette démotorisation serait souvent liée à des difficultés financières ou physiques, à un changement dans la composition du ménage ou de la situation professionnelle. Les entretiens réalisés dans le cadre de notre étude montrent que plusieurs facteurs motivent la décision de se démotoriser et que des événements déclencheurs accélèrent celle-ci.

Le passage à la retraite comme motivation à la démotorisation partielle

Si au sein du panel de l'enquête de l'AUAT, le décès d'un conjoint d'une habitante de Castanet a conduit à une réduction de la taille de l'équipement automobile, il n'a pas conduit à une démotorisation totale. En revanche, pour un couple de retraités habitant à Castanet-Tolosan, le passage à la retraite a été accompagné d'une démotorisation partielle. En effet, alors que les deux personnes se rendaient tous les deux au travail en voiture, la recomposition du temps professionnel au sein du ménage, les a conduits à vendre une de leur voiture qui servait essentiellement à des petits déplacements, pour se rendre au travail ou faire des achats.

« Enquêtrice : Vous avez une ou deux voitures ?

Sylvie : On en a une maintenant, mais on en avait deux quand je travaillais. C'est quand j'ai eu la retraite, qu'on a vendu la petite. Il y a 4 ou 5 ans. »

Thierry et Sylvie, 69 ans, Castanet-Tolosan

Cette démotorisation partielle les a amenés à modifier certaines de leurs pratiques de déplacements, notamment un plus grand usage du train pour rendre visite à la famille lorsqu'elle se déplace seule, en transport en commun pour se rendre à Toulouse et à pied ou à vélo dans la proximité.

Emménager à proximité des commerces et des services

Outre les décès et les changements d'emplois, les déménagements sont un autre déterminant de démotorisation. Les changements de lieux de résidences peuvent permettre aux individus d'avoir un meilleur accès à des systèmes de transports en commun ainsi qu'à des commerces et services ou au contraire, éloigner les individus de ces aménités.

C'est par exemple le cas d'un ménage rencontré à Albi. Leur emménagement dans le quartier de La Madeleine leur a permis de ne plus avoir besoin de deux voitures pour leurs déplacements quotidiens.

« Quand nous sommes arrivées ici, nous avons changé notre façon de nous déplacer. Là où l'on vivait avant, on avait deux véhicules. C'était indispensable. Pour aller acheter le pain, il fallait un véhicule. Et ça, moi ça ne me plaisait pas du tout. Parce que je suis une grande marcheuse. C'est pour cela qu'on a voulu vivre ici, au centre-ville. Du coup, nous avons revendu un véhicule et Alice part travailler en train, alors qu'avant elle prenait la voiture. On garde un véhicule, parce que c'est indispensable quand même, on n'a pas le choix pour les vacances, les weekends. »

Nathalie, 58 ans, Albi

On voit dans cet extrait d'entretien que le changement de lieu de résidence est à la fois un élément qui déclenche la démotorisation et conduit à une modification des pratiques, mais qu'il est aussi motivé par un souhait de changements dans les pratiques de déplacements.

L'évènement déclencheur de la démotorisation

Au sein du panel d'enquêtés, c'est une combinaison d'évènements qui a conduit à la démotorisation partielle ou totale du ménage : panne du véhicule, évènement météorologique et incendie. Si ces évènements ont acté une démotorisation, les enquêtés étaient déjà engagés dans le processus.

Stéphane, qui habite Balma avec son épouse et leurs enfants depuis 2012, explique que le ménage a réduit son équipement automobile après l'incendie d'une de leurs voitures. Mais la famille était d'ores et déjà engagée dans un faible usage de la voiture. C'est d'ailleurs la proximité du quartier aux transports en communs qui les avait conduits à s'installer à Vidailhan.

« Enquêtrice : Et est-ce que vous avez envisagé de changer d'équipement, de réduire le nombre de vos équipements ?

Stéphane : Ouais, quand on avait deux voitures il y a dix ans. Il y a un peu plus de dix ans, on a une de nos voitures qui a été brûlée. Ça ne nous serait pas venu à l'esprit de la changer. On avait déjà basculé plus ou moins dans le fait de fonctionner qu'à une voiture et on a continué quoi. »

Stéphane, 50 ans, Balma

Rebecca, habitante du quartier de Bagatelle depuis environ 25 ans s'est, pour sa part, engagée dans une démotorisation totale à la suite d'une panne de sa voiture. Bien qu'elle utilisât très fréquemment celle-ci, notamment à cause de difficultés physiques à se déplacer, ses ressources économiques l'ont contrainte à se démotoriser.

« Alors avant j'avais une voiture et j'allais vraiment partout, partout, partout en voiture. Comme j'ai beaucoup de mal à marcher et avant d'avoir le fauteuil [roulant électrique], j'utilisais beaucoup la voiture, même pour aller en centre-ville, même pour me rendre à mon travail, alors que tout est à proximité. Et puis, il y a deux ans, ma voiture est morte sur l'autoroute. Donc pas de bol. Je me suis dit qu'est-ce que je fais ? Est-ce que je rachète une voiture ou pas ? J'ai pesé le pour et le contre, j'ai fait des calculs. En fait ça coûte super cher d'avoir une voiture alors que j'habite en ville. Donc je me suis dit Franchement, ça vaut pas le coût. Donc j'ai fait le choix de ne plus avoir de voiture, d'aller sur le site de Citiz et d'avoir accès plutôt à ça. Dans la ville même, à Toulouse ou les alentours, c'est le métro, le tram, le bus. Je me déplace comme ça, même pour faire mes courses. »

Rebecca, 50 ans, Toulouse

C'est donc une combinaison de facteurs qui a motivé la décision de Rebecca de se démotoriser : panne de sa voiture, coût d'un nouveau véhicule et de son entretien, accès aisé aux transports en communs, mobilité physique facilitée par l'acquisition d'un fauteuil roulant électrique.

Maria pour sa part, habitante de Bagatelle également, a connu une démotorisation partielle à la suite d'un évènement météorologique ayant abîmé sa voiture. Elle vit désormais seule et son emménagement dans un nouveau logement du quartier, plus proche de la station de métro, ainsi que son avancée en âge lui permettent de ne pas vivre cette démotorisation comme une contrainte.

L'effet des politiques publiques sur la démotorisation

D'autres facteurs que les caractéristiques et les évolutions de la vie quotidienne des ménages peuvent également motiver la décision de se démotoriser. C'est par exemple le cas des politiques publiques qui visent à décourager ou limiter l'utilisation de la voiture : circulation limitée, coût du stationnement. Lorsqu'une zone à faibles émissions (ZFE) se combine à un faible usage de la voiture, ses effets sur l'interdiction de circulation de certaines voitures peuvent être un élément déclencheur d'une démotorisation partielle. C'est notamment le cas pour un couple de retraités interrogé, habitant Bagatelle.

« Frank : J'ai une voiture l'année prochaine je ne peux plus la rentrer [dans la zone concernée par la ZFE], et l'autre c'est en 2025 je crois. J'ai pas les moyens de changer deux bagnoles moi.

Enquêtrice : Et vous savez comment vous allez faire avec vos voitures ? Vous allez en revendre une et en garder ?

Frank : Si elle ne passe plus, si elle ne peut plus rouler, j'ai pas le choix, elle est à la casse.

Maryse : On fera qu'avec une voiture. On s'en sert pas... On a gardé les deux voitures. J'ai toujours dit que si on venait avoir un problème avec la voiture, on n'en rachèterait pas une seconde ça c'est sûr. On l'avait gardée parce qu'on la prêtait à ma sœur aussi. Mais ça c'est sûr, quand elles ne passeront plus [la ZFE], on ne rachètera qu'une voiture, ou on n'aura qu'une voiture, mais pas deux. Ça c'est clair. »

Frank et Maryse, 69 et 67 ans, Toulouse

Les changements de lieu de résidence, de travail et de la composition familiale peuvent induire des ruptures dans les habitudes de mobilité quotidiennes, et ainsi conduire à des modifications de pratiques et impacter la possession d'équipements. Des événements déclencheurs ainsi que le coût d'un tel équipement peuvent accélérer la démotorisation totale ou partielle des ménages en particulier lorsque l'usage est en baisse.

Se déséquiper de l'automobile : quels freins ?

Bien que quelques ménages rencontrés aient diminué leur nombre d'équipements voitures, d'autres rencontrent des freins à se démotoriser, même partiellement. Ces freins sont variés : méconnaissance des solutions alternatives, attachement fort à la voiture individuelle, garder pour transmettre.

La voiture : un élément indispensable du quotidien

Dans le cadre du baromètre Ademe, interrogés quant à leur disposition au changement, 46% des ménages disposant de plusieurs véhicules se sont déclarés prêts à ne posséder qu'une seule voiture. Seuls 11% des ménages ayant un véhicule se sont déclarés prêts à ne plus posséder de voiture.

« J'aimerais bien n'avoir qu'une voiture. Mais encore une fois, avec trois enfants aujourd'hui, sur une ville moyenne, etc., c'est compliqué d'avoir qu'une seule voiture. Donc, ce serait intéressant en effet, pour plein de raisons, pour le coût que ça génère, pour le fait d'avoir moins de voitures aussi ou d'un point de vue général. Mais après, ça s'arrête là. »

Nicolas, 43 ans, Albi

Dans les secteurs où la voiture est une norme incontournable parce qu'elle représente le moyen de déplacement principal des individus, il peut être plus stigmatisant pour les habitants de ne pas être véhiculé. Pour beaucoup la voiture est en effet vécue comme un équipement indispensable du quotidien, parce que les solutions alternatives à son usage sont perçues comme peu efficaces et fiables.

« Ce matin, j'étais à Escalquens, j'ai pris la voiture, parce que le bus, c'est une catastrophe. Il faut prendre deux bus et ça prend un temps faramineux pour avoir la correspondance tout ça. Quand j'ai des rendez-vous à Ramonville, je prends le bus qui est direct, mais Escalquens c'est compliqué... »

Caroline, 38 ans, Castanet-Tolosan

Ainsi, la voiture reste encore un objet central des styles de vie et vivre sans voiture est envisagé comme une perte de liberté.

« Et puis, je vous dis, prendre les transports en commun, ce serait pour moi plus gênant que de prendre ma voiture qui me laisse une certaine liberté, quoi. Parce qu'être astreinte à des horaires, toute ma vie j'ai été obligée... Alors, à la retraite, c'est niet. »

Monique, 75 ans, Balma

Néanmoins, certains habitants rencontrés entament des réflexions pour réduire leur nombre d'équipements automobiles.

« Avoir deux voitures aujourd'hui nous pose problème, nous pose question, en tout cas. Des fois, on a besoin d'avoir deux voitures. Mais est-ce qu'on ne pourrait pas aller la louer, en louer une. Voilà, c'est vraiment des questions qu'on se pose. On ne sait pas comment le faire, parce qu'on trouve que... On trouve qu'il n'y a pas de solution qui nous conviendrait parfaitement, mais on aimerait n'avoir qu'une voiture, etc. Et l'utiliser le moins possible. »

Laurent, 53 ans, Albi

L'autopartage seulement si...

Des études ont montré que le coût engendré par la possession d'une voiture individuelle est d'en moyenne 11% du revenu disponible par an en 2017, selon l'Insee⁹. Les dépenses associées à la voiture sont les suivantes : achat du véhicule, entretien et frais associés, assurance, carburant.

Lorsque l'usage de la voiture est ponctuel, les coûts liés à l'achat, aux frais d'entretien et aux frais associés (stationnement) peuvent rendre économiquement intéressant l'utilisation d'un système d'autopartage. Cependant, pour de nombreux habitants rencontrés l'autopartage dispose de nombreux inconvénients (distance entre le domicile et le lieu de dépôt des voitures ; coût ; disponibilité des véhicules).



« Le système de mettre une voiture libre, pourquoi pas, mais il faudrait que ce soit pas loin. À proximité. Si ça doit être à la gare [à environ 1,5km de chez elle], et que c'est une société qui cherche à se faire du fric, c'est non. »

Jacqueline, 75 ans, Albi

« On n'est quand même pas tout à fait prêts à ne plus avoir de voiture pour l'instant, parce que à Vidailhan, il n'y a pas d'autopartage. Donc, s'il n'y a pas de voiture, ce n'est pas simple de passer à une autre manière de fonctionner. Mais c'est quelque chose qui pourrait nous intéresser. Je pense qu'économiquement, il faut regarder en fonction du nombre de kilomètres qu'on fait, et il faut être sûr, quand on a une urgence, être sûr d'avoir accès assez facilement. »

Julien, 37 ans, Balma

Garder sa voiture « au cas où »

Dans le cadre du baromètre Ademe, interrogés sur les raisons pour lesquelles ils disposaient de plusieurs voitures, 55% des foyers équipés de plus d'un véhicule par adulte ont répondu « avoir besoin de voitures adaptées selon les situations » ; 18% « [conserver] une voiture pour le jour où [leurs] enfants ou quelqu'un de [leur] entourage en auront besoin » ; 8% « [sont] en train de changer de voiture et ne se sont pas encore séparés de l'ancienne » ; 5% « [sont] collectionneur(se) de voitures » et 15% évoquent « [d'] autres raisons ».

Des ménages rencontrés au cours de l'enquête AUAT ont expliqué garder une voiture en prévision de la transmettre ou de pouvoir la prêter à leur entourage en cas de besoin.

« On a deux voitures, mais on ne les utilise quasiment plus beaucoup maintenant. Moi, sur Castanet, je fais tout à pied, sauf les courses, parce que bon, je ne peux pas porter les courses. Mon mari va au boulot en vélo électrique depuis un an. Donc effectivement, la question, c'est est-ce qu'on garde deux voitures ? Mais bon, on a un grand de 18 ans, donc on se dit qu'on va garder la voiture pour l'année prochaine. On ne sait pas où il sera pour faire ses études. »

Sandrine, 52 ans, Castanet-Tolosan

« On a gardé les deux voitures. Moi, je voulais m'en séparer à la retraite, mais mon mari m'a dit, «si un jour tu veux partir à la campagne, tu as ta voiture.» On l'avait gardée parce qu'on la prêtait à ma sœur aussi. Comme son mari partait en déplacement elle voulait en acheter une. On lui a dit «c'est ridicule, nous on en a deux. Donc quand tu as besoin, tu la prends.» Bon, mais maintenant, elle est à la retraite donc elle n'en n'a plus besoin. »

Maryse, 67 ans, Toulouse

Adopter des modes de déplacements plus sobres

Au-delà des équipements, la sobriété liée à la mobilité peut également s'appréhender par les pratiques de déplacements que privilégient les individus. L'EMC² 2023 met en évidence une baisse des déplacements et une nouvelle répartition modale des déplacements. L'usage quotidien de la voiture est en baisse (tant en nombre de déplacements qu'en répartition modale) et celle-ci est généralisée, elle touche l'ensemble des profils et des territoires. La baisse de la part de la voiture se fait au profit des modes plus sobres et notamment les modes actifs, qui sont en hausse significative.

Changer de lieu et de rythme de vie, changer de pratiques

Cette substitution des modes de déplacement, au sein du panel d'enquêtés, est possible pour plusieurs raisons : l'achat d'un vélo, souvent à assistance électrique, permettant d'effectuer de longues distances pour se rendre au travail et de transporter les enfants ou des charges lourdes, et un changement dans l'organisation du temps familial lié à un changement du lieu d'emploi, un déménagement ou au passage à la retraite.

Changer de lieu d'emploi ou de lieu de vie

Cité plus haut, l'extrait d'entretien de Nathalie expliquant avoir changé ses habitudes de déplacement et réduit son équipement en voiture depuis son emménagement dans le quartier de La Madeleine, illustre comment la localisation de son logement par rapport à ses activités et à son lieu de travail peut conduire à modifier ses pratiques de déplacement.

Pour d'autres enquêtés, le changement de lieu d'emploi les conduit à avoir des pratiques de déplacements moins sobres de celles qu'ils avaient auparavant.

« Mon conjoint faisait beaucoup de vélo. Quand il travaillait au niveau de Rangueil, il faisait tout à vélo. Maintenant qu'il travaille à Blagnac, c'est plus compliqué. Mais il essaie de faire du covoiturage, soit en tant que passager, soit c'est lui qui prend la voiture et qui prend un covoitureur. Il a fait de temps en temps un transport en commun, mais ce n'est clairement pas l'idéal pour aller vers Blagnac, c'est long. »

Enquêtrice : Il y a le bus, puis métro, puis tram...

Caroline : Mais le tram, il a fermé jusqu'à l'aéroport et il travaille à côté de l'aéroport. Ce n'est pas la solution la plus pratique malheureusement. »

Caroline, 38 ans, Castanet-Tolosan

Passer à la retraite

Les changements d'organisation du temps libre lié au passage à la retraite semblent être un ressort important pour le développement des pratiques de mobilité active.

« Mon quotidien il est fait essentiellement de déplacement à vélo. Puisque je suis à la retraite depuis deux ans maintenant. Et je me déplace souvent à vélo. Dans Castanet et même ailleurs, je me déplace à vélo. Ou à pied, beaucoup aussi à pied. Enquêtrice : Et ça c'est quelque chose que vous faites depuis longtemps ou c'est assez récent ? Dominique : Non, je fais ça depuis... Ça s'est accentué depuis que je suis à la retraite, j'ai moins besoin de la voiture. »

Dominique, 63 ans, Castanet-Tolosan

Adopter des manières de se déplacer plus sobres : quelles motivations individuelles ?

Ces modes de déplacements actifs sont par ailleurs vus par les enquêtés comme bénéfiques pour leur santé, pour diminuer leurs émissions de CO₂, mais aussi pour entretenir le lien social avec des connaissances qu'ils peuvent rencontrer.

Des modes de déplacements actifs valorisés

Alors la sédentarité ne cesse de croître en France, la marche, comme l'ensemble des modes de déplacements actifs, représente une opportunité pour pratiquer les trente minutes d'activité physique recommandées par jour ¹⁰.

« On est bien placés. On a à peu près la même distance entre nous et Intermarché. De l'autre côté, c'est la Halle, la Biocoop, le marché. Et ça fait marcher et ça fait du bien ! Moi je le recherche ça. »

Thierry, 69 ans, Castanet-Tolosan

Selon l'Ademe, 75% des déplacements individuels de moins de 5km sont effectués en voiture. Or, le report modal vers des déplacements à pied ou à vélo sont plus favorables à l'environnement que les déplacements en voiture.

« Enquêtrice : Pourquoi ce choix d'aller au travail à vélo et en transports en commun ?

Stéphane : Par souci écologique, par volonté de polluer le moins possible. C'est aussi en partie ce qui a prévalu au moment de choisir le logement et le quartier. Le fait d'être cohérent avec ces valeurs. »

Stéphane, 50 ans, Balma



La marche permet par ailleurs de renforcer les liens et occasions de rencontres entre les habitants de mêmes quartiers et communes.

« Moi je suis retraité donc j'ai le temps. Quand je vais faire les courses au centre-ville, c'est pas très loin, il y en a pour 5 minutes à pied. Presque inmanquablement, je vais rencontrer des gens que je connais, je vais discuter il y a l'aspect social à pied. »

Michel, 68 ans, Castanet-Tolosan

Le vélo : à la recherche de plus d'efficacité

Les déplacements à vélo sont par ailleurs considérés comme plus efficaces qu'en voiture, par certains enquêtés, puisqu'ils permettent d'éviter les contraintes associées à la voiture (embouteillages, difficultés à trouver une place pour stationner, coût) tout en faisant de l'exercice physique.

« La majorité du temps sauf si c'est pas possible, je me déplace en vélo électrique pour aller au travail. Je fais cela depuis que j'ai acheté mon vélo il y a 5-6 ans. Je suis passé de la voiture au vélo électrique. Je me déplaçais beaucoup plus à pied aussi sachant que les distances étaient courtes mais ce n'était pas systématique. Je suis passé d'un mix voiture-à pied à vélo électrique
Enquêtrice : Et qu'est-ce qui a motivé le fait de passer au vélo électrique ?

Laurent : La facilité pour se garer, pour circuler, le gain de temps et le fait d'être bien avec ça. Souci écologique peut-être un petit peu. »

Laurent, 53 ans, Albi

« Mon mari a acheté un vélo à assistance électrique il y a un an et depuis il l'utilise pour aller au travail. C'est... Il y a une conscience, je pense, qui a joué. Il y a le fait d'être dans les bouchons matin et soir, il n'aime pas ça. Et puis l'aspect santé. Là, il en a pour 25 minutes, il pédale. Et là, maintenant, hiver comme été hein, il ne changera pas. Non, non, il a pris le pli, il ne changera pas. »

Sandrine, 52 ans, Castanet-Tolosan

Le souci des économies

Les modes de déplacements actifs peuvent également être adoptés dans un objectif pécunier. En effet, ceux-ci sont souvent plus économiques que les déplacements en voiture. Selon l'Ademe, « Un trajet domicile-travail quotidien de 10 km à vélo revient à 100 €/an alors qu'en voiture, il peut facilement atteindre les 1 000 euros. ¹¹ »

Les transports en commun sont également parfois choisis pour leur prix plus attractif en comparaison de la voiture, en particulier par les personnes bénéficiant d'abonnements ou de cartes de réduction.

« Enquêtrice : D'accord vous préférez prendre le train pour aller à Toulouse. Pourquoi plutôt le train ?

Annika : C'est quand même, c'est assez pratique déjà on a la gare à côté. Et après c'est pas cher, c'est beaucoup moins cher quand même que d'aller en voiture. Surtout maintenant avec l'essence c'est encore plus cher donc non non le train c'est bien. »

Annika, 67 ans, Albi

Comment la mobilité sobre se confronte-elle à des habitudes et à la configuration des ménages et des territoires ?

Socialisation à la voiture, aux transports en commun et au vélo

Les expériences vécues depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte influencent les rapports aux différents modes de transport et aux pratiques associées. Un imaginaire se forme autour de chaque mode de transport, incluant la performance, la fiabilité et la sécurité. Ces perceptions influencent le choix du mode de transport et peuvent créer des habitudes difficiles à changer.

Les études s'intéressant aux pratiques de mobilité des individus mettent en évidence le poids que joue la socialisation familiale, scolaire et par les pairs sur les pratiques de mobilité. En étant exposé très tôt à un mode de déplacement plutôt qu'un autre, les personnes construisent des habitudes et expériences de déplacements différentes qui impactent leurs pratiques et capacité à se déplacer par la suite.

Concernant l'automobile, des études¹² montrent que plus les individus ont été socialisés tôt et fortement à l'automobile, plus ils auraient ainsi du mal à renoncer à cette dernière. Ainsi, aucun autre mode de déplacement n'est envisagé par toute une partie de la population pour qui la voiture reste associée à un imaginaire positif, synonyme de vitesse, de praticité, de confort, d'autonomie ou de sécurité.

D'après Stéphanie Vincent-Geslin, l'entrée dans l'âge adulte cristalliserait les habitudes de mobilité, en général au profit de la voiture particulière puisque « lorsque la première voiture est acquise, l'ensemble des modes de déplacements précédemment utilisés sont abandonnés au seul profit de l'automobile »¹³.

A travers cet imaginaire positif qui se construit autour de l'automobile (sécurité, vitesse, efficacité), d'autres imaginaires entourent les modes de transports alternatifs à la voiture (transports en commun, vélo, marche).

Ainsi, les transports en commun peuvent être associés à un ensemble de contraintes : promiscuité, coût, fréquence, respect des horaires, intermodalité, insécurité. Les expériences répétées, d'un mode de transport, seront fondamentales dans la décision de se reporter vers celui-ci.

Par ailleurs, les compétences nécessaires pour utiliser ces autres modes de transports ne sont pas nécessairement acquises : prise d'information sur le fonctionnement du réseau, règles d'usages. Or, plus l'acquisition se fait tardivement dans l'expérience de vie, plus les freins à lever peuvent être élevés pour les individus. Tout le monde n'a pas les mêmes possibilités de mobilité. Vincent Kaufmann parle de potentiels d'intention de mobilité, c'est notre capacité à envisager un déplacement. Par sa culture, ses compétences, ses expériences, chacun va avoir une aptitude à se mouvoir qui lui est propre.

Dans le cadre d'une enquête menée pour Transdev sur la pratique du vélo dans les villes moyennes¹⁴, l'Ipsos montrait que 59% des personnes interrogées n'avaient pas été « habituées à considérer le vélo comme un mode de transport pour les déplacements du quotidien ». Ainsi, lorsque le vélo est vu comme une pratique de loisir, il peut être difficile de l'adopter pour se déplacer.

Dans le même sens, certains habitants interrogés par l'Auat ne se sentent pas à l'aise à se déplacer à vélo parce qu'ils n'ont pas « appris » à utiliser leur vélo dans des espaces partagés avec d'autres modes de transports. Cela représente pour eux un frein de plus à l'usage de ce mode de transport au quotidien.

« J'ai peur à vélo. J'ai fait une tentative. Je suis allée à la maison du vélo. J'ai demandé s'ils louaient des vélos pour essayer. Et ils m'ont dit, « oui, pas de problème, mais pas aujourd'hui parce qu'on n'en a pas. » Bien m'en a pris parce qu'après, j'ai demandé s'il y avait des pistes cyclables pour aller de la maison du vélo à Balma et on m'a répondu « pas partout ». Et là, j'ai eu trop peur de louer ce vélo, ne serait-ce que pour faire un trajet, je passais sur la route. Alors ça, c'est même pas en rêve. »

Huguette, 74 ans, Vidailhan

L'histoire vécue a une incidence forte sur les choix de mobilité qui seront faits par les individus : socialisation à différents modes de transports, routinisation des habitudes de mobilité, ruptures qui peuvent conduire à utiliser un nouveau type de transport, capacité à conduire, prendre les transports en communs ou faire du vélo. Ainsi, les politiques de mobilité devraient plus prendre en compte les perceptions vécues des différents modes de transport pour soutenir une transition des modes de déplacement.

Les familles : contraintes multiples et gestion d'un agenda chargé

La socialisation et les expériences vécues conduisent des habitants à appréhender la non-motorisation comme impensable. Par ailleurs, mise en concurrence avec les autres modes, c'est la voiture pour son confort, sa rapidité et sa capacité de transport qui l'emporte en particulier auprès des familles.

« Donc, moi, dans la pratique, je prends la voiture. Parce que la logistique avec les filles n'était pas forcément toujours pratique... Mais c'est vrai que la voiture a un côté aussi pratique quand vous êtes speedé pour être à l'heure. Parce que ça, il ne faut pas l'oublier en termes de... Il y a telle activité à telle heure. Donc, il y a ce qu'on a envie de faire et il y a ce qu'on peut faire... »

Marie, 42 ans, Castanet-Tolosan

Les chaînes de déplacements que réalisent les individus peuvent les conduire à préférer l'automobile, en particulier lorsque les alternatives à la voiture individuelle ne sont pas suffisamment efficaces ou sécurisées. A l'exception des déplacements en direction des centres-villes, au sein de notre panel, la voiture est souvent le moyen le plus efficace pour se déplacer d'un point à un autre.

Il semblerait pourtant que pour un certain nombre de trajets, les enfants pourraient se déplacer seuls et ainsi utiliser des modes de transports alternatifs à la voiture. Les préoccupations principales des parents quant aux trajets de leurs enfants concernent les accidents de la circulation et les inconnus malveillants. Dans ce cadre, les enfants se déplacent de moins en moins seuls et de plus en plus en voiture.

Depuis quelques années et à la suite du constat du déclin de leur présence dans les espaces publics, des actions sont menées pour favoriser la place des enfants en ville. Si les « rues aux enfants » sont de premières réponses, l'enjeu porte également sur la transmission de compétences pour se déplacer dans l'espace public et l'autonomie des déplacements des enfants. Les pays dans lesquels les enfants se déplacent le plus seuls pour se rendre à l'école, à leurs activités extrascolaires et chez leurs amis sont également ceux où les limitations de vitesse sont les plus restrictives dans les zones résidentielles ou en centre-ville. C'est aussi le cas dans les villes qui ont une forte densité de population et des espaces bien connectés et facilement accessibles à vélo, à pied ou en transports en commun¹⁵.

Les travaux du sociologue Clément Rivière sur l'encadrement des pratiques de déplacements des enfants

par les parents, montrent que ces derniers transmettent à leurs enfants des compétences pour se déplacer (se repérer dans l'espace, apprendre à acheter et composer un titre de transport). L'acquisition de ces compétences favorisent l'autonomisation des déplacements et l'usage de modes de déplacements alternatifs à la voiture.

Des territoires aménagés pour les déplacements voitures ?

Dans le cadre de l'enquête Transdev sur les pratiques cyclables dans les villes moyennes, les principaux freins évoqués à un usage quotidien du vélo sont la sécurité et la crainte des accidents avec les voitures. Ainsi, selon France Mobilités¹⁶ « L'aménagement d'espaces dédiés est la condition première pour le développement de la pratique du vélo et de la marche. Le sentiment de sécurité joue un rôle primordial dans le choix de mobilité des cyclistes et des piétons. »

Cet enjeu de la sécurité à vélo et de l'existence de pistes cyclables séparées a été évoqué dans le cadre des entretiens, notamment par des personnes qui ont pratiqué le vélo dans d'autres contextes.

« Moi, c'est l'aspect sécurité sur la route. En Allemagne, je n'avais pas cette appréhension. En Allemagne, je faisais du vélo. Je prenais les pistes cyclables, j'allais en centre-ville à vélo. En France, non. Le comportement des automobilistes n'est pas le même, ça c'est net. »

Sandrine, 52 ans, Castanet-Tolosan

« Il y a des endroits dangereux et surtout une incivilité... on voit beaucoup de voitures sur les pistes cyclables. Je suis un peu des fois en colère. Et puis surtout, les pistes cyclables que j'emprunte sont souvent en bordure de route et souvent, ces bordures de route sont des endroits les plus abîmés, où c'est là où il y a des plaques d'égouts, des choses comme ça. Il y a vraiment... Bon, avec ma fille on fait ça mais j'essaie d'être hyper, hyper vigilant. Ma compagne ne prend pas le vélo à cause de la peur de prendre le vélo. Une fois, elle s'est fait peur et depuis elle ne prend plus jamais de vélo pour aller sur le lieu de travail alors que ça serait très bien. »

Laurent, 53 ans, habitant d'Albi

« Moi en vélo, non, parce que j'ai très peur à Albi, c'est très compliqué, les vélos. Je ne me sens pas du tout, du tout rassurée. Parce qu'il n'y a pas de pistes, il n'y a que des voies cyclables. Donc je préfère prendre mes jambes. Je marche. »

Catherine, 69 ans, Albi

A l'image de Catherine, certains habitants préfèrent se déplacer à pied plutôt qu'à vélo, mais cela rallonge leurs temps de déplacement et réduit les distances envisageables à réaliser à pied. Par ailleurs, pour une partie des personnes rencontrées, les déplacements piétons ne sont pas envisagés car les aménagements ne sont pas engageants : taille des trottoirs, vitesse des voitures, éclairage urbain, environnement peu engageant, etc.

« Il y a des endroits, avec les voitures qui sont garées sur le trottoir, plus les marches, plus soupire-rail... Déjà avec les poussettes, vous ne passez pas, vous êtes obligés d'aller sur la route et de revenir. »

Eric, 60 ans, Albi

« Tous les mardis je vais à Cantepau, J'y vais souvent en voiture, parce qu'à pied c'est pas très agréable, c'est des maisons avec des pavillons, moi, je n'aime pas trop. »

Jacqueline, 75 ans, Albi

Dans son guide « A pied d'œuvre : Mettre les piétons au cœur de la fabrique des espaces publics », l'Ademe dresse un ensemble de recommandations pour favoriser la pratique de la marche. La création d'un « environnement hospitalier favorisant l'autonomie » jumelé à « l'amélioration des ambiances urbaines » sont notamment mentionnés comme leviers.

Un souhait de « mieux » se déplacer, mais des habitudes ancrées

L'analyse des entretiens montre que l'adoption de pratiques de déplacements plus sobres se développe, mais reste modeste. L'aménagement actuel du territoire reste encore un frein important aux usages alternatifs à la voiture pour certains déplacements. Dans certains secteurs, l'organisation du réseau et l'image associée aux transports en commun conduisent les habitants à ne pas les percevoir comme des alternatives fiables et efficaces. Le nombre et la qualité des aménagements cyclables limitent l'usage du vélo pour les trajets de plus d'un kilomètre.

Les habitudes de déplacements prises par les individus rendent parfois complexe et lent le changement de pratiques. Ce sont d'ailleurs les enquêtés dont le rythme de vie se modifie qui sont les plus enclins à modifier leurs manières de se déplacer et à adopter des pratiques plus sobres.

Après avoir augmenté, le taux de motorisation et de multi-motorisation des ménages du territoire semble diminuer. Néanmoins, la possession d'une voiture individuelle reste la norme et les enquêtés semblaient peu enclins à accepter de se tourner vers le principe de l'autopartage. Ainsi, seuls les habitants les plus précaires et/ou résidants dans les secteurs les mieux desservis en transports en commun n'avaient pas de voiture.



SOBRIÉTÉ DE CONSOMMATION

L'innovation technologique dans le secteur des équipements domestiques, et en particulier des produits électroniques, a entraîné une augmentation massive de la présence de ces derniers dans les foyers : de nouveaux équipements se sont popularisés et l'innovation incite les ménages à remplacer des appareils qu'ils possèdent déjà. Selon l'Insee, la consommation d'équipements électroniques par les ménages a été multipliée par sept entre 2000 et 2016 en France¹⁷, tandis que la consommation d'équipements électroménagers a été multipliée par deux. Même les appareils électroménagers, qui ont connu moins d'innovations que les secteurs électroniques ou informatiques, sont achetés plus souvent : la consommation annuelle de lave-linges par exemple, a augmenté de 60% entre 2000 et 2016. Or ces pratiques génèrent de la consommation de ressources.

Tout comme la production et la consommation de biens matériels qui a augmenté ces dernières décennies¹⁸, les pratiques alimentaires des ménages ont des incidences sur l'environnement. Le mode de production, la provenance géographique du produit, ou encore les moyens de conditionnement et de conservation exercent des pressions sur l'environnement (consommation énergétique, émissions de polluants et de gaz à effet de serre, prélèvements en eau...). Quelles sont les pratiques des habitants rencontrés en matière d'alimentation, d'usages et d'achat des biens matériels ? Quelles pratiques de sobriété mettent-ils en œuvre pour limiter la consommation de ressources et quels freins rencontrent-ils ?

Adopter des pratiques de consommation plus sobres

Faire durer ses objets, acheter d'occasion, se faire donner, partager...

Dans son ouvrage « Faire durer les objets », la sociologue Julie Madon dresse le portrait d'individus attachés à la préservation des objets. Leurs pratiques de longévité ne se limitent pas à la réparation. Elles impliquent de prendre soin des objets pour éviter qu'ils ne s'usent ou de modifier leurs usages (en transformant un pot à lait en pot de fleurs, par exemple). Ces pratiques de préservation sont présentes, à des degrés variables, parmi la plupart des enquêtés. Certains expliquent prendre soin de leurs meubles qu'ils possèdent depuis plusieurs décennies, transforment des vieux tissus en chiffon, font de la couture, etc. Ainsi, lors des entretiens, les enquêtés expliquaient faire durer « jusqu'à la corde » de nombreux objets.



« Je suis très minutieuse et je garde les choses très, très longtemps. Je garde longtemps moi les... J'ai des casseroles, elles ont 30 ans. »

Martine, 66 ans, Castanet-Tolosan

La durabilité est, au côté d'autres éléments comme la fonctionnalité ou le prix, un critère important lors du choix et de l'achat. Depuis 2025, certains équipements tels que les téléviseurs et les lave-linges sont dotés d'un indice de durabilité. Celui-ci repose sur des critères de réparabilité et de fiabilité des équipements¹⁹. Quelques personnes enquêtées par l'Auat ont mentionné s'appuyer sur leurs expériences et connaissances de certains produits et marques pour juger de la durabilité des objets. D'autres ont également expliqué s'appuyer sur les informations accessibles dans les revues consoméristes (UFC Que Choisir).

« Après avoir essayé de réparer notre précédente, machine, quand on l'a remplacé on s'est renseigné sur les modèles qui pouvaient être réparables, donc sur les marques qui pouvaient être réparables donc on l'a payé un peu plus cher peut-être que d'autres modèles en espérant que si jamais elle doit rendre l'âme qu'on pourra la faire réparer. »

Julien, 37 ans, Vidailhan

Dans son baromètre sobriété, l'Ademe montrait que si 67% des Français déclarent réparer ou faire réparer autant que possible les produits qu'ils possèdent, ce sont avant tout les considérations économiques qui les motivent, pour 73% d'entre eux. Seuls 33% le font pour préserver l'environnement et les ressources.

59% des Français ont fait réparer au moins un produit l'année précédant l'enquête et 41% n'en ont réparé ou fait réparer aucun. En moyenne, les Français font réparer deux produits par an.

« Là, disons qu'il y a un réparateur dans le quartier qui est venu un jour, il y a 7 ou 8 ans. Il y avait un petit souci. Alors je lui dis, ben voilà, c'est fichu, il faut que je le change, il me dit, mais non, ça se répare. Alors effectivement, pour 120 euros, et puis une autre fois encore 120 ou 150 euros. Mais franchement, je ne regrette pas parce que la dernière réparation, c'était il y a trois ans, il l'a lavé super bien. »

Catherine, 69 ans, Albi

Le marché de l'objet d'occasion connaît une forte expansion depuis une vingtaine d'années. Selon une étude du Crédoc publiée en 2019, la proportion des Français qui achètent d'occasion est passée de 25% en 2009 à 48% en 2018. Ce développement s'expliquerait en partie par l'essor de l'économie des plateformes, offrant un accès plus aisé à différents biens et en multipliant les revendeurs avec lesquels les acheteurs sont mis en relation.

Selon le baromètre sobriété de l'Ademe, 50% des Français achètent exclusivement des produits neufs, 9% ont recours au marché de l'occasion par contrainte, 20% ont recours au marché de l'occasion par choix mais sans lien avec les enjeux environnementaux et 16% privilégient la seconde main par souci environnemental. Les raisons pour lesquelles les individus ont recours au marché de l'occasion vient « nourrir » une question que l'Ademe²⁰ soulève : l'expansion du marché de l'occasion vient-elle en substitution du marché du neuf, ce qui permettrait de voir des signaux faibles de sobriété, ou s'ajoute-elle au neuf, alimentant une (sur)consommation ?

Lors de l'enquête AUAT menée à Albi, Balma, Castanet-Tolosan et Toulouse, environ la moitié des enquêtés ont déclaré acheter parfois des biens d'occasion. Ce type d'achat concerne certains biens : les vêtements (en particulier pour enfants), les équipements de mobilité comme les voitures et les vélos, les meubles et de manière plus marginale les biens électroménagers et électroniques. C'est en particulier via les plateformes de mise en relation des particuliers que sont réalisés ces achats. Toutefois, pour les équipements de mobilité et électroniques, les personnes passent par des entreprises spécialisées dans le reconditionnement.

« Moi de plus en plus au niveau vêtements, j'achète de la seconde main, ce que je ne faisais pas avant. Parfois les livres aussi, mais pas souvent. Je vais sur Vinted. J'achète pour le prix et parce que ça me permet d'acheter des marques qui me plaisent et qui ne sont pas forcément... Pas coûteuses non plus, faut pas exagérer, mais qui ne sont pas non plus du Primark. »

Marie, 42 ans, Castanet-Tolosan



Donner des objets pour qu'ils soient utilisés par d'autres est également considéré par la sociologue Julie Madon comme une pratique de longévité des objets, en offrant la possibilité à de nouvelles personnes de les utiliser. Ce sont en particulier les habitants aux plus faibles ressources économiques qui récupèrent ou à qui l'on donne des biens et équipements par des proches et connaissances.

« Avant, je m'habillais à H&M, mais c'est devenu cher. Et je trouve que je ne fais plus des affaires au marché, alors qu'avant j'achetais des vêtements. Il y a des amis à qui je fais confiance et qui me connaissent très bien, et qui ont la même taille que moi, des fois elles me proposent des vêtements. Je regarde et je prends ce que j'aime bien. »

Maria, 78 ans, Bagatelle

« Des fois, entre amis, on se donne... quand on a plus besoin d'une étagère, on se donne des choses. Là c'est pareil pour le frigo et le four que j'ai en ce moment c'est des voisins qui ont mis sur le groupe, qui vendaient... enfin une voisine qui emménageait avec son copain et qui vendait son frigo. Donc j'ai racheté le frigo. Elle donnait le four donc j'ai pris le four. »

Amandine, 39 ans, Castanet-Tolosan

De manière très marginale, des pratiques de récupération sur l'espace public ont été mentionnées par des enquêtés. Celles-ci sont plutôt dévalorisées socialement et restent ponctuelles lorsque l'opportunité se présente.

Favoriser la consommation alimentaire de proximité et modifier son régime alimentaire

Durant les entretiens, une part importante des enquêtés ont expliqué être attentifs à l'origine des produits alimentaires qu'ils achetaient, en particulier les fruits et les légumes. Pour cela, ils privilégient les produits locaux, qu'ils achètent en vente directe sur les marchés ou via des systèmes d'AMAP ou de plateforme d'achats.

« Je fais appel à un groupement qui s'appelle Goût d'ici et ce sont des agriculteurs de la région qui sont regroupés pour livrer des fruits, des légumes, de la viande et de la crèmerie. Ils livrent à domicile si vous avez un panier de plus de 50€, soit chez un commerçant du quartier. D'ailleurs, après notre entretien, je vais aller chercher ma livraison. »

Nicole, 76 ans, Vidailhan

Ce témoignage fait écho au baromètre de l'Ademe, selon lequel 80% des Français déclarent privilégier les fruits et légumes de saison. Le baromètre met cependant en exergue une distinction en fonction de l'âge et du niveau de vie des ménages. Ainsi, plus on appartient à une tranche d'âge âgée et plus on a des ressources importantes, plus on déclarera privilégier les fruits et les légumes de saison. Plus qu'une question de limitation du transport et des déplacements de ces aliments, ce sont des motivations liées au goût des aliments, au soutien d'une agriculture locale et au prix qui sont invoquées par les enquêtés.

« Je suis dans une AMAP et je vais au marché à côté, parce que j'aime bien le marché de la Madeleine. Il y a des producteurs locaux et je n'achète qu'aux producteurs locaux. Il y a un côté pratique pour moi, de ne pas aller loin, de trouver la satisfaction de mes besoins. Et puis l'autre, c'est un côté éthique aussi. Moi, je trouve important qu'on réfléchisse à ça, je crois quand même qu'il y a une prise de conscience depuis le Covid, sûrement quand même, comment on s'est aperçus qu'on était dépendants. »

Maria, 76 ans, Albi

Bien que moins nombreux, quelques enquêtés ont également expliqué privilégier l'achat d'aliments locaux comme la viande ou le miel.

« Pour la viande, on passait par des producteurs de la ruche qui dit oui à Ramonville, mais ça a fermé. Ils avaient vraiment des viandes de très très bonne qualité. Et je pense que je vais retrouver leurs coordonnées et leur demander directement à eux. Ça nous est arrivé par exemple pour le bœuf ou le veau de prendre des colis de 3 kg et de congeler. »

Caroline, 38 ans, Castanet-Tolosan



L'autoproduction alimentaire a été évoquée de manière anecdotique par les enquêtés. Si certains d'entre eux cultivent quelques légumes et pieds de tomates dans leur jardin, d'autres ont principalement évoqués les dons qu'ils pouvaient recevoir de la part de leur entourage (famille, voisins) qui produisent de plus grandes quantités.

« On avait nos parents à la campagne qui faisaient des légumes. Et on avait pas mal de légumes de la campagne, des patates, des tomates, les haricots verts qu'on récupérait... et on les préparait en conserves. Son père avait un jardin énorme, le mien aussi. Par mon frère, je peux avoir des poulets et ma petite sœur, elle fait des œufs. Donc on a comme ça des choses qui viennent de la campagne de temps en temps. »

Frank et Maryse, 69 et 67 ans, Bagatelle

« On a un petit potager. Il est pas très grand. On a eu des salades, des côtes de blette, des pieds de tomates, des aromatiques. Je ne compterais pas dessus quand même. C'est pour le plaisir. »

Thierry et Sylvie, 69 ans, Castanet-Tolosan

En plus de privilégier des achats de produits locaux, de nombreux enquêtés ont expliqué avoir modifié ou être en cours de modification de leur régime alimentaire. Cela passe par la baisse de leur consommation de certains aliments tels que la viande ou le fromage, une diminution de la quantité ou encore une augmentation des plats cuisinés chez soi et une consommation plus ponctuelle de plats préparés ou de repas pris à l'extérieur.

« Depuis deux ans, j'ai fait le choix de réduire considérablement ma consommation de viande et du coup mon conjoint aussi. C'est vrai que la condition animale c'est une chose mais je crois que c'est plutôt le choix environnemental, manger trop de viande c'est pas bon, même pour la santé la viande rouge c'est pas forcément bon d'en manger trop. »

Valérie, 60 ans, Vidailhan

« Alors, moi pour le midi, je suis passé récemment au système des gamelles, pour des raisons de coûts liées au restaurant universitaire qui a beaucoup augmenté pour les enseignants, puis mon mode de vie qui a un petit peu été réduit par rapport à mon temps partiel. Ma compagne, elle prend sa gamelle, mais après, elle va aussi au restaurant, mais ça, c'est professionnel. Elle va au restaurant avec des collègues, quoi. »

Laurent, 53 ans, Albi

Ces modifications vont de pair avec le passage à la retraite pour certains, qui leur permet de manger plus régulièrement chez eux et d'avoir plus de temps pour cuisiner. L'avancée en âge semble également conduire les enquêtés à réduire la quantité d'aliments qu'ils consomment et en particulier les aliments les plus lourds. Ces changements de comportements alimentaires sont principalement motivés pour des raisons de santé.

Des habitudes et freins à des modes de consommation plus sobres



Des habitudes de vie et ressources économiques qui conditionnent les pratiques de consommation

Au sein du panel d'enquêtés, la possession de certains équipements est nettement corrélée à la taille des logements dans lesquels ils habitent. Ainsi, alors que parmi les 15 enquêtés qui habitent dans un logement de moins de 75m², quatre possèdent un lave-vaisselle et un congélateur et deux un sèche-linge, pour les 20 ménages qui ont un logement de 100 m² et plus, seul un foyer ne possède pas de lave-vaisselle, plus de la moitié possède un sèche-linge et la moitié possède un congélateur.

Si la grande taille du logement favorise la possession de ces équipements, puisque l'espace qu'ils nécessitent est moins problématique, le profil familial joue également un rôle. Les familles avec enfants auront plus tendance à posséder des équipements d'électroménager comme les sèche-linges et congélateurs que les ménages composés d'un couple ou d'une personne seule.

A l'image des Français interrogés dans le cadre de l'enquête environnementale des ménages²¹, la majorité des personnes rencontrées par l'AUAT achètent un électroménager pour remplacer celui défectueux. Pour les appareils électroniques, la tendance n'est pas aussi nette. En effet, de nombreux ménages achètent de nouveaux appareils comme achat supplémentaire (sans qu'ils ne soient amenés à en remplacer un) ou pour remplacer un appareil considéré comme moins performant.

« Les téléphones, la télé et l'ordinateur, on remplace tous les 2-3 ans. En général, ce qui initie l'acte, l'envie, ça va être de monter en performance et souvent on attend des promos ou des choses comme ça pour passer le pas. »

Aurélien, 38 ans, Vidailhan

Certains enquêtés sont également habitués à un confort au quotidien, au sein de leur logement notamment, qui rend complexe l'adoption de pratiques de sobriété, en particulier celles qui impliquent de substituer des usages ou de renoncer à certains équipements. Un extrait d'entretien illustre cette difficulté à se défaire d'un certain confort, ici représenté par la taille du lieu de vie.

« Avec l'âge, on s'est dit qu'il valait mieux aller en appartement, pour avoir moins de contraintes d'entretien de terrain, de piscine et tout. Bon, nous, on quittait une maison qui était de 150 mètres carrés. Donc, on ne pouvait pas se retrouver dans 70 mètres carrés. C'est un peu...Il fallait de l'espace. Donc on a choisi cet appartement parce qu'on a 100 m². »

Monique, 75 ans, Vidailhan

Ainsi, certaines habitudes peuvent représenter un réel frein au changement de pratiques et de comportements.

Comme évoqué plus haut, si la durabilité est un critère important lors du choix et de l'achat d'un objet et d'un équipement, d'autres comme le prix et la fonctionnalité le sont tout autant. Les enquêtés qui avaient récupéré ou acheté d'occasion la plupart de leurs équipements ne mentionnaient pas l'étiquette énergétique comme un critère de choix, mais l'opportunité qu'ils avaient saisie à acquérir un équipement qu'on leur proposait et dont ils avaient besoin. Les quelques habitants aux faibles ressources économiques qui achetaient un équipement neuf, c'était avant tout le prix qui déterminait l'achat.

« Mon frigo m'a lâché depuis 2 mois. Ma mère vient de m'en acheter un. Elle m'aide beaucoup. Elle a choisi le moins cher. »

Thérèse, 52 ans, Bagatelle

Ceux pour lesquels l'achat était moins contraint par l'urgence ou qui parvenaient à se projeter dans l'usage de leur équipement, privilégiaient l'étiquette énergétique.

« L'étiquette énergétique c'est rentré en compte au moment de l'achat. Et je vais vous dire ça intervient aussi parce que quand on est un peu technique on sait que si ça ne consomme pas, ça ne s'use pas non plus. Généralement, il y a une corrélation entre le matériel qui ne consomme pas beaucoup d'énergie et qui dure très longtemps. Donc c'est vraiment un gage de qualité au-delà de la consommation. »

Michel, 68 ans, Castanet-Tolosan

Partager, réparer, des pratiques encore peu diffusées

Concernant les appareils électroniques, l'Ademe²² constate que malgré une demande de réparation potentiellement forte pour les biens domestiques, les acteurs de la réparation de ce secteur sont de moins en moins nombreux, notamment parce que la réparation de ce type de biens est de plus en plus complexe (appareil non démontable, composants de moins en moins accessibles, difficulté d'acheter des pièces détachées, etc.). Peu de ménages cherchent à réparer ou faire réparer un appareil défectueux avant de le remplacer. Ce comportement est plus marqué pour les appareils électroniques qu'électroménagers.

Dans le cadre de son baromètre sobriété, l'Ademe montrait que parmi les Français qui préfèrent remplacer des produits abîmés ou qui fonctionnent mal plutôt que de les réparer ou les faire réparer, c'est le coût de la réparation qui est le principal frein à la démarche. Au sein du panel d'enquêtés par l'AUTAT, peu de personnes connaissaient l'existence du bonus réparation, qui était déployé depuis peu lors de la réalisation des entretiens²³. Pourtant, celui-ci permet de lever le frein du coût, en prenant partiellement en charge le montant de la réparation.

« Là par exemple, je me pose la question sur mon aspirateur parce que le balai est très usé. Le monsieur, qui est très récup, a regardé s'il pouvait trouver. Il m'a donné quelques pistes, et là je me suis dit que c'est un peu cher ce qu'il me dit. Et en fait, ça coûte trop cher pour l'aspirateur. Je vais probablement acheter un neuf. »

Florence, 69 ans, Albi

Au-delà du coût, d'autres considérations sont mises en balance par les individus : les compétences ou le temps pour réparer soi-même les produits, l'éloignement à une offre de réparation et la logistique associée (attendre que l'objet soit réparé avant de pouvoir de nouveau l'utiliser ou apporter et récupérer l'objet auprès d'un réparateur).

« Par une amie je connaissais un réparateur pour la machine à laver, on avait eu des soucis donc on avait pris un réparateur, après j'en connais pas tant que ça on va dire. J'avais une balance alimentaire depuis je sais pas combien d'années qui ne marchait plus, et ça pour cuisiner c'est un peu embêtant, et j'ai demandé à mon gendre qui est très bricoleur s'il pouvait me la réparer, et bon il a pas réussi. J'essaie de trouver là où je peux, mais bon après j'ai pas, y'a pas trop d'infos, là encore je trouve pas qu'il y ait trop d'infos. »

Valérie, 60 ans, Vidailhan

Le prêt d'objet est encore une pratique peu répandue et qui semble se limiter aux réseaux d'interconnaissances des individus (familles, amis). Pourtant, les bibliothèques d'objets se développent, permettant d'emprunter pour une durée déterminée et à un coût réduit des objets utilisés de manière ponctuelle.

Les habitudes et le coût : principaux freins à une alimentation sobre

Si les personnes résidentes à Castanet, Albi et Balma sont nombreuses à avoir mentionné faire la majorité de leurs achats alimentaires en court-circuit pour privilégier l'origine ou la qualité des produits et de compléter par des magasins spécialisés ou des enseignes de grande distribution, ce n'était pas forcément le cas de toutes, et en particulier de celles habitant à Bagatelle. En effet, pour les enquêtés ayant des ressources économiques contraintes, le choix des produits se porte sur des magasins discount.

Les résultats de l'enquête sur les pratiques environnementales des ménages, réalisée en 2016, permettent d'appréhender les déterminants influant les choix alimentaires de la population. Le critère du prix est davantage privilégié par les ménages disposant d'un faible niveau de vie ainsi que par les familles nombreuses. A l'inverse, les ménages à fort niveau de vie et les plus diplômés ont tendance à opter d'abord pour la qualité et la variété des produits.

« Je fais toutes mes courses dans le quartier. Le mardi, le jeudi y a le marché, c'est un des marchés les moins chers de Toulouse. Il y a la Reynerie pas loin, où on peut trouver des boîtes de thon à un 0,50€ ou 1€ alors que dans le commerce, je regarde, c'est super cher. »

Nadia, 50 ans, Bagatelle

Concernant le changement de l'alimentation, il s'agit également pour les enquêtés de réussir à composer avec les goûts de tous au sein du ménage. Cela peut s'avérer particulièrement difficile pour ceux ayant des enfants. Si certains parviennent à choisir les mets consommés pour l'ensemble de la famille, d'autres se retrouvent contraints par leur environnement familial. Ainsi, la démarche de manger local et de saison peut se heurter aux goûts de l'ensemble des personnes partageant le même repas.

« Les enfants mangent à la cantine le midi. Et après, le soir, ils... Ils rentrent à la maison, je fais des soupes, des pâtes, ça dépend. En fait, quand je veux faire à manger, je demande aux enfants ce qu'ils veulent. Au marché, je vais acheter, par exemple, des pommes de terre, les carottes et tout, mais les aubergines et d'autres choses, en fait, ils ne veulent pas. Sinon, si je fais, par exemple, des légumes, des fois ici, à la maison de quartier [où elle bénéficie d'un colis alimentaire toutes les semaines], ils donnent des légumes. Je fais tout en soupe et après, je mixe les légumes. Ils ne savent pas qu'il y a et ils mangent. »

Zyneb, 33 ans, Bagatelle

Les compétences et le temps disponible des ménages pour cuisiner conditionnent également leur capacité à adopter une alimentation plus sobre, moins composée d'aliments transformés. Lorsqu'ils jonglent entre le travail, les trajets et le soin à apporter aux enfants, les enquêtés qui vivent en famille ont souvent évoqué leur épuisement. Au contraire, ceux qui disposent désormais de plus de temps ont souligné la réduction de leur consommation de produits emballés et pré-préparés.



« Vu que j'ai le temps de cuisiner, déjà, je prends le temps de cuisiner. Je mange des choses qui se cuisinent, des légumes. Après, ça m'arrive aussi de manger rapidement et de me faire des trucs rapidement. Mais oui, je suis plus attentif à ça, à me faire de la cuisine, finalement. »

Dominique, 63 ans, Castanet-Tolosan

Alors que de nombreux enquêtés semblent multiplier les lieux d'achat (marché, artisans de l'alimentaire, supermarché, etc.), le baromètre de l'Ademe sur la sobriété, montrait également que la fréquentation des enseignes de grande distribution est liée à des considérations pratiques. Ainsi, 65% des Français interrogés expliquaient qu'il était plus facile pour eux de faire toutes leurs courses au même endroit.

« Pas loin de Vidailhan, il y a soit Auchan, soit Intermarché. On fonctionne en drive, on a pris cette habitude une fois par semaine. Là, c'est quand même la proximité, le côté pratique. Donc, après, quand on fait du drive, on regarde aussi la qualité des produits, malgré tout. C'est vrai que c'est quand même plus simple. »

Julien, 37 ans, Vidailhan

De nouvelles pratiques encore difficile à adopter

L'analyse des entretiens montre que tout comme les pratiques de déplacement et de consommation électrique, celles de consommation (en particulier alimentaire) sont solidement ancrées dans le quotidien des individus. Les pratiques alimentaires sont souvent liées à des habitudes culturelles, religieuses ou motivées par des préoccupations de santé ou de goût. Quant aux pratiques de consommation de biens matériels, elles sont souvent le reflet de normes sociales auxquels les individus cherchent à répondre. Ces dernières années ont vu le développement de l'achat de seconde main, en particulier via des plateformes de mise en relation de particuliers. Une part importante des enquêtés acquiert des vêtements, meubles ou équipements de cette manière. La diffusion de ce type d'achat montre ainsi que les normes et les pratiques de consommation évoluent.

Le coût est lui aussi un frein important à l'adoption de pratiques de consommation plus sobres. Le coût de réparation d'objets, de l'achat d'équipements peu énergivores, de bonne qualité et réparables conduit une partie des enquêtés à faire le choix d'acheter des objets nouveaux, de moindre qualité. Le coût d'une alimentation plus sobre est le frein principal évoqué par les enquêtés, qui souhaiteraient pouvoir accéder plus souvent à des produits locaux et/ou bio.

BIBLIOGRAPHIE

Études

Ademe, 2022, A pieds d'œuvre : Mettre les piétons au cœur de la fabrique des espaces publics.

Ademe, mars 2024, Baromètre modes de vie et sobriété.

Ademe, Florian Cézard (AGATTE), Marie Mourad, 2019, Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux.

Ademe, 2024, Transitions 2050.

Ademe, Plateforme « Agir pour la transition écologique » à destination des collectivités territoriales.

Ademe et CPIE Vallée de l'Orne, 2024, « Défi Toit ! » Une démarche territoriale de sobriété.

Ademe, 2022, Objets d'occasion : surconsommation ou sobriété ?

Ademe, 2022, Panorama de l'offre de réparation en France. Actualisation 2022.

Ipsos, juin 2022, Enquête sur la pratique du vélo et les leviers et freins à son développement parmi les habitants des villes moyennes.

Insee Première, avril 2021, En 2017, les ménages consacrent 11 % de leur revenu disponible à la voiture, n°1855.

Rapport Negawatt, 2022, La sobriété énergétique : pour une société plus juste et plus durable.

Policy studies institute (PSI), 2015, Children's Independent Mobility: an international comparison and recommendations for action

Commissariat Général au développement durable, 2018, Modes de vie et pratiques environnementales des Français.

Ipsos, 2022, Enquête sur la pratique du vélo et les leviers et freins à son développement parmi les habitants des villes moyennes.

Articles académiques

Joseph Cacciari et Leslie Belton Chevallier, 2020, La démotorisation des ménages comme analyseur de la diversité des expériences de socialisation à la « norme automobile », Flux n°119-120.

Stéphanie Vincent-Geslin, 2012, Les « altermobilités » contre la voiture, tout contre., Les annales de la recherche urbaine

Ouvrages

Philippe Coulangeon, Yoann Demoli, Maël Ginsburger et Ivaylo Petev, 2023, La conversion écologique des Français. Contradictions et clivages., PUF.

Julie Madon, 2024, Faire durer les objets. Pratiques et ressources dans l'art de déconsommer., Presses de Sciences Po.

RÉFÉRENCES

¹ Florian Cézard (AGATTE), Marie Mourad, 2019, « Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux. », Ademe.

² <https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/consommation-denergie-par-usage-du-residentiel?rubrique=&dossier=168>

³ Service des données et études statistiques du ministère chargé de l'environnement et de l'énergie.

⁴ Service des données et études statistiques du ministère chargé de l'environnement et de l'énergie.

⁵ Concepts et chiffres de l'énergie : la consommation de l'électricité domestique en France — (ens-lyon.fr). La consommation d'énergie pour l'ECS correspond à celle dédiée à l' « Eau chaude et sanitaire »

⁶ <https://www.ined.fr/fr/actualites/rencontres-scientifiques/les-lundis/faire-attention-socialisations-de-classe-et-habitudes-de-consommation-d-energie/>

⁷ Ademe et CPIE Vallée de l'Orne, «Défi Toit !» Une démarche territoriale de sobriété.

⁸ Alexa est un assistant personnel intelligent qui est capable de contrôler des appareils auxquels il est connecté.

⁹ Insee Première, n°1855, avril 2021.

¹⁰ Ademe, 2022, « A pied d'œuvre. Mettre les piétons au cœur de la fabrique des espaces publics »

¹¹ <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/boulot-auto-perso>

¹² Voir les travaux de Stéphanie Vincent-Geslin et Guillaume Drevon, Emmanuel Ravalet et Vincent Kaufmann

¹³ Stéphanie Vincent-Geslin, 2012, Les « altermobilités » contre la voiture, tout contre., Les annales de la recherche urbaine

¹⁴ Ipsos, 2022, Enquête sur la pratique du vélo et les leviers et freins à son développement parmi les habitants des villes moyennes.

¹⁵ PSI, 2015, Children's Independent Mobility: an international comparison and recommendations for action.

¹⁶ <https://www.francemobilites.fr/thematiques/amenagement-lespace-public-et-modes-actifs>

¹⁷ Commissariat Général au développement durable, 2018, Modes de vie et pratiques environnementales des Français.

¹⁸ Alors que dans les années 1980, les Français achetaient en moyenne 23 vêtements par an, ce sont désormais 40 vêtements qui sont achetés tous les ans. <https://la-mode-a-l-envers.loom.fr/blog/acheter-moins-de-vetements-cest-bon-pour-leconomie-a-une-condition>

¹⁹ <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/tout-savoir-sur-lindice-de-durabilite>

²⁰ Ademe, 2022, Objets d'occasion : surconsommation ou sobriété ?

²¹ Enquête environnementale des ménages (EPEM), Commissariat général au développement durable.

²² Panorama de l'offre de réparation en France. Actualisation 2022

²³ <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/bonus-reparation-comment-ca-marche>

SYNTHÈSE DE L'ÉTUDE

Dans un contexte marqué par les enjeux de transition écologique et le « Plan de sobriété énergétique » national, l'Auat poursuit son observation fine des modes de vie et des usages des habitants de l'aire métropolitaine toulousaine. Objectif : compléter les connaissances d'études quantitatives et territorialisées réalisées pour mieux encore accompagner les collectivités dans leurs politiques publiques.

Basée sur des entretiens approfondis menés auprès d'habitants et d'acteurs locaux dans quatre quartiers distincts (Vidailhan à Balma, centre-ville de Castanet-Tolosan, La Madeleine à Albi, Bagatelle à Toulouse)..., l'étude offre un éclairage précieux sur les réalités concrètes de la sobriété en matière de consommation d'énergie, de mobilité et de dépenses matérielles et alimentaires.

L'analyse révèle la grande diversité des pratiques des habitants, souvent façonnées par leur situation économique, leur composition familiale, leur lieu de vie et leurs habitudes ancrées. Si une volonté de réduire son impact est présente chez beaucoup, l'étude met surtout en lumière les nombreux freins rencontrés dans l'adoption de modes de vie plus sobres.

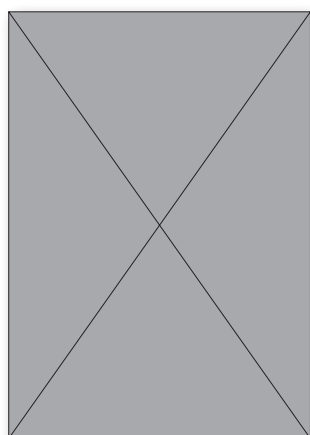
Les obstacles à des modes de vie plus sobres sont multiples :

- Habitudes et normes sociales : le confort thermique, les usages de la voiture ou les modes de consommation sont profondément ancrés, parfois depuis l'enfance. Les négociations au sein du ménage peuvent être nécessaires.

- Contraintes matérielles et spatiales : le type et la taille du logement influencent la consommation d'énergie et la possession d'équipements. L'aménagement du territoire reste un frein majeur pour l'usage des modes actifs ou des transports en commun, perçus comme moins pratiques ou sécurisés que la voiture. La méconnaissance des alternatives (autopartage, réparation) ou leur coût peut aussi limiter leur adoption.

- Facteurs économiques : si le souci d'économies motive de nombreux écogestes énergétiques, le coût des modes de vie sobres (rénovation, alimentation bio, réparation, véhicules bas-carbone) reste un obstacle majeur, en particulier pour les ménages modestes.

L'étude montre également que la notion de sobriété est diversement maîtrisée et perçue par les habitants. Si pour certains, elle évoque une nécessité positive, d'autres y associent la contrainte ou rejettent la seule responsabilité individuelle, pointant le rôle des entreprises et de l'État. On observe parfois un écart entre le discours sur la sobriété et les pratiques réelles des habitants.



La réalisation de cette publication a été permise par la mutualisation des moyens engagés par les membres de l'Auat.
CC AUAT BY-NC-SA 4.0, sauf mention contraire.