



SOBRIÉTÉ DES MODES DE VIE :

pratiques, freins et pistes
pour des actions locales

Modes de vie
novembre 2025

En s'appuyant sur une typologie de modes de vie sobres, constituées à partir de différents profils de ménages, cette publication livre des pistes d'actions concrètes pour les collectivités, explorant comment l'aménagement, l'accompagnement et les dispositifs d'incitation peuvent favoriser une transition juste et efficace vers des pratiques plus sobres.

PARTIE 2

INTRODUCTION

L'enjeu de sobriété a constitué le fil rouge des réflexions de l'agence d'urbanisme et d'aménagement Toulouse aire métropolitaine (AUAT) en 2023 et 2024. En s'appuyant sur une enquête menée localement, plusieurs études et réflexions collectives ont été réalisées en termes de modes de vie, révélant des écarts entre les discours, les ambitions, d'une part, et les usages à l'œuvre d'autre part, en matière de consommations énergétiques, de biens, de mobilité. L'anticipation et la mutualisation des usages ont également été mises en exergue face aux enjeux de sobriété foncière, assorties de focus juridiques pour mieux comprendre le cadre donné aux politiques d'aménagement du territoire.

Dans le cadre de sa démarche d'observation des Modes de vie et usages (Mod/Us), l'AUAT a mené une étude permettant d'éclairer les pratiques de sobriété des habitants de son territoire d'intervention, d'identifier comment les infrastructures, les aménagements et les actions menées sont des leviers ou au contraire des freins à des modes de vie plus sobres. Cette étude révèle la grande diversité des pratiques des habitants, souvent façonnées par leurs ressources économiques, 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 en lumière les nombreux freins rencontrés dans l'adoption de modes de vie plus sobres. Or, les freins rencontrés par les habitants ne sont pas les mêmes en fonction de leurs modes de vie et des pratiques qui en découlent.

Dans la poursuite des éléments présentés dans cette première étude et afin d'établir leur mise en cohérence, il s'agit ici de proposer une typologie des modes de vie en lien avec les pratiques de sobriété des habitants rencontrés dans le cadre de l'étude Mod/Us. La construction de cette typologie s'appuie sur le regroupement des habitants interrogés en fonction de leurs conditions de vie et de logement, de leurs pratiques de consommation énergétique, de déplacement et de consommation matérielle qu'ils ont pu évoquer au cours des entretiens. La méthode typologique retenue est celle de la classification ascendante hiérarchique (CAH). Celle-ci offre une partition en trois groupes. Après avoir présenté cette typologie des modes de vie sobres, est présenté un benchmark d'actions dont les collectivités peuvent se saisir pour favoriser des modes de vie sobres. Ces actions ciblent certains profils, plus concernés ou enclins à modifier leurs comportements.

TROIS MODES DE VIE PLUS OU MOINS SOBRES

Dans la poursuite des éléments présentés dans l'étude « Sobriété des modes de vie : pratiques, freins et réalités quotidiennes », il s'agit ici de proposer une typologie des modes de vie en lien avec les pratiques de sobriété des habitants interrogés. La construction de cette typologie s'appuie sur le regroupement des habitants interrogés en fonction de leurs conditions de vie et de logement, de leurs pratiques de consommation énergétique, de déplacement et de consommation matérielle qu'ils ont pu évoquer au cours des entretiens. La méthode typologique retenue est celle de la classification ascendante hiérarchique (CAH). Celle-ci offre une partition en trois groupes.

Les « sobres involontaires » : une frugalité sans intention

La premier profil type représente 30% du panel. Elle regroupe des ménages, principalement des classes populaires, qui font preuve de ce que certains sociologues nomment la « frugalité sans intention »²⁴. Ils portent rarement un discours autour de la sobriété et pourtant, par leur mode de vie, ils sont les plus sobres du panel.

Au sein de ce groupe, 8 ménages habitent le quartier de Bagatelle à Toulouse, 3 celui de La Madeleine à Albi et 1 habite Castanet-Tolosan. Aucun ménage de cette classe n'habite l'écoquartier de Vidailhan. Le lieu de résidence a un poids plus faible dans l'appartenance à cette classe que le profil socioéconomique de ces ménages.

Appartiennent à ce profil type des ménages disposant de peu d'équipements ménagers (aucun n'a de sèche-linge, une minorité possède un lave-vaisselle ou un congélateur) ou de mobilité puisque plus des deux-tiers des ménages de cette classe ne sont pas motorisés. Ainsi, les déplacements du quotidien réalisés en voiture concernent une minorité des ménages et la grande majorité des déplacements sont faits à pied et en transports en commun. Ce faible recours à l'automobile est notamment lié à la localisation de leur lieu de résidence. La plupart habitent Bagatelle, quartier de Toulouse desservi par le métro.

Le faible nombre d'équipements qu'ils possèdent est à mettre en relation avec leurs conditions de logement, la taille des ménages et leurs revenus : les trois-quarts d'entre eux habitent dans des appartements de 40m² à 75m² (contre 55% de l'ensemble du panel) appartenant au parc social ; ce sont principalement des petits ménages d'une ou deux personnes, à l'exception de deux familles, aux ressources faibles puisque le revenu annuel disponible le plus élevé est d'environ 18 400€ et le plus bas est de 5 500€.

En revanche, les consommations énergétiques et la mise en place d'écogestes observés au sein de ce profil ne convergent pas avec les caractéristiques précédentes. C'est en effet dans ce groupe que les températures de chauffage déclarées sont les plus élevées. C'est particulièrement le cas de ceux habitant le quartier de Bagatelle, exclusivement locataires d'un parc social ancien avec un système de chauffage collectif et qui suivent peu leur consommation d'énergie car celle-ci est directement incluse dans leurs charges et leur loyer. Néanmoins, les ménages qui résident à Albi sont eux, beaucoup plus enclins à suivre leurs factures d'énergie et à chauffer leur logement à une température de 18° par soucis d'économie. Les ménages appartenant à ce groupe prennent peu en compte l'étiquette énergétique des équipements qu'ils achètent, mais ils ont plus tendance que les autres à acheter ou bénéficier de dons d'équipements de second de main.

A l'issue de chaque entretien, les habitants étaient interrogés sur la notion de sobriété, ce qu'elle leur évoquait et signifiait pour eux. Au sein de ce groupe, trois types de réponses ont été données. L'une des réactions relevait de la méconnaissance en répondant « je ne sais pas » ou « ça ne me dit rien ». Le second type de réaction associait la notion à la consommation d'alcool, dans des trajectoires de vie parfois complexe. Enfin, minoritaire, le troisième type de réponses donnait une définition de la sobriété associée à l'économie du foyer : le coût des ressources et le montant de leurs factures, la précarité, l'effort que cela demande, le gaspillage et la consommation. Loin de se positionner sur l'échelle des pratiques de sobriété comme les membres des autres groupes ou de se positionner en accord ou en désaccord avec celle-ci et d'exposer les moyens selon eux à mettre en place pour y parvenir, les personnes de ce groupe reliaient la sobriété à leurs expériences du quotidien.

²⁴ Philippe Coulangeon, Yoann Demoli, Maël Ginsburger et Ivaylo Petev, 2023, La conversion écologique des Français. Contradictions et clivages., PUF.

Les « alignés » : faire correspondre ses pratiques à ses valeurs

Le deuxième groupe, dite des « alignés » représente 42% du panel. Il regroupe 17 ménages qui sont dans un processus d'alignement de leurs pratiques avec leurs discours. C'est-à-dire qu'ils adoptent des pratiques qui tendent vers la sobriété : ils diminuent le nombre de leurs équipements (de mobilité ou électroménagers), ils réduisent leurs consommations de biens et s'attellent à modifier leurs manières de se déplacer.

Ces ménages résident dans les 4 quartiers d'enquête : 3 habitent à La Madeleine, 6 à Vidailhan, 6 à Castanet-Tolosan et 2 à Bagatelle. Aucun de ces ménages n'habite un logement social et 5 ménages sont locataires tandis que les 12 autres sont propriétaires de leur logement. Composé majoritairement de retraités et de catégories intermédiaires, les ménages de cette classe ont des revenus annuels disponibles compris entre 14 300€ et 36 000€. Le lieu de résidence n'a là aussi pas d'effet sur l'appartenance à la classe.

Les « alignés » possèdent plus d'équipements que ceux de la première classe : plus de 80% possèdent un lave-vaisselle, un tiers un sèche-linge et la moitié un congélateur indépendant. Cela peut s'expliquer d'une part par la taille des ménages et des logements de cette classe. En effet, alors que dans le premier profil type, la majorité des ménages est composée d'une personne seule, c'est le cas d'un tiers des ménages de la seconde classe. En outre, ces derniers vivent dans de plus grands logements puisque leur superficie est comprise entre 70 m² et 130 m².

Disposés à suivre et à réduire leur consommation d'énergie, ces ménages ont plus tendance que les ménages des deux autres classes à multiplier les équipements de chauffage pour limiter leur consommation et repousser la mise en route de leur chauffage central. Si une grande majorité chauffe leur logement à la température recommandée de 19°C, cette dernière varie de 18° à 20°C en fonction des ménages. Les membres de ce groupe se distinguent des deux autres par leur mise en place de nombreux écogestes (baisser et arrêter le chauffage quand ils ne sont pas présents dans le logement, couper le mode de veille des appareils, sécher le linge à l'air libre, éteindre les lumières, etc.).

Tous motorisés, les « alignés » disposent en majorité d'une seule automobile (75% des ménages). Quelques ménages se sont démotorisés partiellement ces dernières années en se séparant d'un véhicule. Ils sont peu usagers des transports en commun, ils réalisent une grande partie de leurs déplacements à vélo ou

à pied. Pour certains et en particulier les ménages actifs et les familles, l'usage régulier de la voiture reste ancré dans les pratiques.

Au sein du deuxième groupe, les discours tenus par les personnes interrogées concernant la sobriété sont homogènes. La notion a une connotation positive et est vue comme importante, nécessaire, bénéfique et positive pour le futur. Elle est également perçue comme un outil pour favoriser des discussions et réflexions collectives sur les pratiques des individus, mais aussi des entreprises et collectivités. Enfin, elle est associée au changement de modes de vie, qu'une partie estime avoir engagé et poursuivre, dans un contexte de réduction des ressources.

Les « consommateurs aisés » : un mode de vie consumériste

Le troisième profil type représente 27% du panel. Elle regroupe des ménages appartenant à la catégorie cadre et professions intellectuelles supérieures, aux revenus les plus élevés en comparaison du reste du panel. Leur mode de vie est marqué par une consommation importante et un confort de vie élevé, sur lequel ils ne souhaitent pas revenir, malgré leur discours sur la sobriété et sa nécessité.

De la même manière que pour les « sobres involontaires », le lieu de résidence a un poids plus faible dans l'appartenance au groupe des « consommateurs aisés » que le profil socioéconomique des ménages. En effet, parmi les 11 ménages, 4 habitent le quartier de La Madeleine, 4 habitent Vidailhan et 3 Castanet-Tolosan. La plupart occupent ou ont occupé des postes de cadres et le revenu annuel disponible le plus élevé est d'environ 96 000€ et le plus bas est de 21 400€. Tous propriétaires de leur logement, ils habitent majoritairement des maisons et la taille de leurs est comprise entre 80 et 300 m². Ce profil est celui comprenant le plus de familles avec enfants (50% contre 35% pour l'ensemble du panel). Ces deux éléments expliquent les taux d'équipements importants au sein de ce groupe : la possession d'un sèche-linge et d'un congélateur y est courante alors qu'elle est marginale dans les deux autres groupes et les trois-quarts des ménages possèdent au moins deux voitures.

En lien avec leur équipement automobile, les « consommateurs aisés » réalisent la majorité de leurs déplacements du quotidien en voiture. Quelques-uns utilisent régulièrement des modes alternatifs à la voiture individuelle, en particulier ceux qui habitent Vidailhan. Les ménages de ce profil disposent également de nombreux équipements cycles, bien que ces derniers soient plutôt utilisés pour des loisirs que pour des déplacements.

Concernant leur consommation énergétique, les « consommateurs aisés » chauffent leur logement entre 18,5°C et 21°C et la quasi-totalité des membres du groupe suit sa consommation. Ils sont nombreux à avoir mis en place des écogestes, en particulier ces dernières années à la suite des recommandations gouvernementales. Toutefois, leurs grands logements génèrent de fait une consommation plus importante d'énergie pour chauffer leur logement, de même que le nombre d'équipements qu'ils possèdent et utilisent. Contrairement aux ménages « alignés », ceux du troisième profil accordent peu d'importance aux étiquettes énergétiques des équipements ainsi qu'à l'achat de seconde main, s'éloignant de l'éco-consumérisme.

Pour se conformer à la norme écocitoyenne, diffusée depuis plusieurs décennies et qui valorise le souci de la préservation de l'environnement, les discours des

habitants peuvent être en décalage par rapport à leurs pratiques. C'est particulièrement le cas des ménages de ce profil type, qui sont très prolixes à parler de sobriété, à valoriser la notion et à s'estimer « sobre » dans le cadre des entretiens et qui, au regard des données dont on dispose, sont ceux qui ont le mode de vie le moins sobre : ils sont ceux qui possèdent le plus d'équipements, qui vivent dans des grands logements, qui se déplacent régulièrement voiture (en ont parfois plusieurs) et qui achètent régulièrement de nouveaux biens. Un autre discours, pour sa part critique de la notion, a été porté par certaines personnes, soit parce que les personnes interrogées sont en désaccord avec les valeurs de restrictions qu'elles associent à la notion, soit parce qu'elles rejettent la responsabilisation des individus qui est faite par une partie des discours diffusant la norme d'écocitoyenneté.

ACCOMPAGNER LES MÉNAGES POUR FAVORISER LES PRATIQUES DE SOBRIÉTÉ

La transition écologique ne peut reposer uniquement sur les politiques d'offre et les innovations technologiques. Si ces dernières sont indispensables, elles doivent être complétées par une transformation plus profonde de nos modes de vie à travers des démarches qui favorisent la sobriété.

Les politiques publiques et les innovations technologiques jouent un rôle crucial dans la transition : développement des énergies renouvelables, véhicules électriques, bâtiments performants, etc. Mais sans une modération des usages, ces avancées risquent d'être neutralisées par l'effet rebond ou la croissance des besoins. La sobriété permet de réduire la pression sur les systèmes, de rendre les solutions plus accessibles et de renforcer leur efficacité.

La sobriété consiste à réduire nos consommations, en repensant nos besoins, nos usages et nos comportements. Elle ne s'oppose pas au progrès, mais cherche à le réorienter vers des modèles plus durables, équitables et résilients.

Qu'elle concerne les questions de mobilité, de consommation énergétique ou plus globalement de modèle de consommation des biens ou de pratiques alimentaires, la sobriété répond à des enjeux :

- Environnementaux, en limitant les émissions de GES, en préservant les ressources, en diminuant les impacts sur les écosystèmes
- Economiques, en allégeant les dépenses tant pour la collectivité que pour les ménages,
- Social, en améliorant la qualité de vie.

La sobriété touche désormais nos modes de vie, de consommation, de déplacement... Elle se manifeste par des pratiques plus simples, choisies ou subies, mais qui en toute conscience sont aussi plus en harmonie avec les ressources finies de la planète. Vouloir vivre plus sobrement nous invite à questionner nos besoins et revoir la façon de les satisfaire, avec pour effet des impacts plus limités sur l'environnement et de nombreux co-bénéfices : économiques, environnementaux, sociaux ou sanitaires...

La sobriété doit être intégrée dans les politiques publiques, à travers des incitations, des réglementations et des campagnes de sensibilisation. Elle nécessite une coordination entre les acteurs – citoyens, entreprises, collectivités – pour construire un modèle énergétique plus résilient et équitable.

Pour des mobilités plus sobres

Dans un monde confronté à l'urgence climatique, la mobilité représente un levier majeur pour réduire notre empreinte environnementale. Aujourd'hui, les transports sont les premiers responsables des émissions de gaz à effet de serre, notamment en raison de la prédominance des véhicules thermiques et de la croissance continue des déplacements. Ils occupent également une place importante parmi les consommateurs d'hydrocarbures et autres ressources naturelles (foncier, métaux rares...). Rendre la mobilité plus sobre est une nécessité écologique, mais aussi économique (la voiture particulière représente une part significative du budget des ménages) et sociale (garantir une mobilité pour tous, donner une place à chacun dans l'espace public).

La recherche de mobilités plus sobres doit notamment agir sur la structure des déplacements (moins nombreux, moins loin), sur la démotorisation des ménages, sur le report vers les modes alternatifs, sur les innovations en matière de véhicules bas-carbone...



Favoriser la démotorisation des ménages dans les territoires peu ou pas desservis par les transports en commun

Sans alternative en transports en commun existante ou satisfaisante pour leurs déplacements quotidiens et avec peu, voire pas, d'aménagements pour les modes actifs, les ménages résidant dans le périurbain et les espaces ruraux ont les taux les plus élevés de motorisation. Afin de limiter la multi-motorisation dans les territoires les plus dépendants aux déplacements automobiles et de limiter l'immobilité contrainte pour les ménages les plus précaires, les actions favorisant l'usage des modes alternatifs à la voiture individuelle comme le vélo ou l'autopartage sont des leviers majeurs.

Afin de sécuriser les trajets à vélo dans les zones peu denses, le département de la Manche a souhaité déclasser des petites routes départementales à faible trafic pour les requalifier en voies apaisées avec priorité aux modes actifs et limitation de vitesse à 30km/h. Le département a ainsi lancé une étude de potentiel de requalification de ses routes départementales en voies vertes afin de mettre à disposition des collectivités locales un nouvel outil dans le déploiement de leurs schémas directeurs cyclables. Les axes pressentis pour passer en voies vertes doivent avoir une faible circulation et être à proximité de routes capables d'absorber le report de trafic en parallèle. Cette initiative s'inspire des "green lanes" de l'île anglo-normande de

Jersey qui donnent la priorité aux piétons, cyclistes et cavaliers sur les véhicules motorisés et sont repérables grâce à un panneau spécifique. La vitesse maximale y est de 24 km/h.

En savoir plus : <https://www.velo-territoires.org/actualite/2024/03/01/securiser-les-trajets-a-velo-en-territoires-peu-denses/#>

» Les deuxième et troisième profil type d'habitants interrogés pourraient être intéressés par ce type de mesure.

Pour les « alignés » qui ont encore un véhicule et réalisent une grande partie de leurs déplacements à vélo, cela leur permettrait de se démotoriser encore plus, voire totalement, en réalisant à vélo les derniers déplacements qu'ils font encore en voiture grâce à des parcours sécurisés.

Pour les « consommateurs aisés » qui utilisent principalement le vélo pour les loisirs, cela permettrait d'expérimenter des déplacements quotidiens à vélo (travail, école, courses...), là encore grâce à des parcours sécurisés.

Le Parc naturel régional des Grands Causses s'est associé au réseau associatif Citiz pour déployer la première offre d'autopartage hors villes moyennes et métropoles en région Occitanie. Le service permet de louer une voiture en libre-service pour une heure ou plusieurs jours. L'utilisateur est facturé exclusivement en fonction de la durée de réservation et de la distance parcourue. La flotte d'autopartage représente sept véhicules dont un minibus, mis à disposition du public à Millau, Saint-Affrique, Campagnac, La Cavalerie et sur la Communauté de communes du Larzac.

En savoir plus : https://www.parc-grands-causses.fr/sites/default/files/upload/pnrgc_depliant_a5-citiz-web.pdf

» Les trois profils d'habitants interrogés (et leurs homologues des espaces ruraux) pourraient être intéressés par ce type de mesure.

Les « sobres involontaires », parce qu'elle leur permettrait pour un coût réduit de réaliser certains déplacements et pour certains de se démotoriser totalement, au vu de leur usage ponctuel de la voiture.

Pour les « alignés » parce qu'elle permettrait à une partie d'entre eux de se démotoriser complètement en ayant un accès de proximité à des offres d'autopartage qu'ils combineraient à leurs modes de déplacements alternatifs à l'automobile.

Enfin pour les « consommateurs aisés », ce type d'offre peut permettre une démotorisation partielle en offrant un accès de proximité à une flotte de voitures aux volumes diversifiés, utiles pour des usages ponctuels (courses, transports volumineux, etc.).

Dans les espaces ruraux et périurbains, le réseau Rezo Pouce vise à répondre aux besoins en mobilité des personnes en structurant, organisant et sécurisant la pratique de l'auto-stop. Le dispositif cible les jeunes de 16 ans et plus sans permis, les personnes en précarité financière et les personnes âgées. L'inscription gratuite se fait en ligne ou dans l'un des points relais du réseau sur présentation d'une pièce d'identité. Une autorisation parentale est requise pour les moins de 18 ans. Les membres se voient remettre une carte de membre et un kit d'information (carte des arrêts du territoire, fiches conseil et destinations, macaron autocollant à apposer sur le pare-brise). Des bornes identifiées « Arrêt sur le pouce » affichant le logo vert et blanc de Rezo Pouce sont installées à des endroits sécurisés et stratégiques en collaboration avec les collectivités partenaires. Les auto-stoppeurs peuvent utiliser les fiches destination fournies dans le kit pour signaler leur appartenance au dispositif. En savoir plus : <https://rezopouce.fr/>

» Les trois profils types d'habitants interrogés (et leurs homologues des espaces ruraux) pourraient être intéressés par ce type de mesure.

Pour les « sobres involontaires », qui sont les ménages aux revenus les plus bas, cela leur permettrait de se déplacer gratuitement et donc de se démotoriser.

Pour les « alignés », cela leur permettrait de réduire l'usage de la voiture pour des trajets ponctuels sans alternative en transport en commun ou peu ou pas aménagés pour les modes actifs.

Enfin pour les « consommateurs aisés », ce type d'initiative leur permettrait de faire de l'autopartage en prenant des auto-stoppeurs sur leurs trajets.



Favoriser le report vers les transports en commun

La qualité de l'offre est un facteur prépondérant à l'usage des transports en commun. Cette qualité

se traduit par des temps de parcours attractifs, une fréquence importante tout au long de la journée, une régularité garantie, une amplitude horaire qui réponde aux besoins et un certain confort. C'est le premier levier pour favoriser un report de l'usage de l'automobile vers les transports publics.

Au sein des villes moyennes, la gratuité des transports en commun semble conduire à une évolution des habitudes de mobilité des habitants. Selon une étude²⁵ conduite dans l'agglomération de Dunkerque, la gratuité, couplée à la réorganisation du réseau de bus, ont conduit à une augmentation de l'usage des transports en commun. Le « réflexe automobile » recule chez les automobilistes, au moins pour une partie du trajet, en particulier parmi les retraités.

» Les trois profils types d'habitants interrogés pourraient être intéressés par ce type de mesure.

Si les « sobres involontaires » sont pour beaucoup bénéficiaires de tarifs réduits voir de la gratuité de leurs abonnements, la méconnaissance des tarifications solidaires peut freiner l'usage des transports en commun alors que la gratuité totale du réseau permet de ne pas avoir à se repérer dans les tarifications.

Les « alignés » et les « consommateurs aisés » faibles usagers des transports en commun pourraient être séduits par la facilité permise par la gratuité à les emprunter pour certains trajets. Par ailleurs, si les trajets en familles sont souvent vus comme plus économiques en voiture qu'en transports en commun, leur gratuité inverserait la tendance.

Développer la connaissance du réseau de transports La méconnaissance du réseau, des conditions de transport et des modalités de paiement sont un frein à l'usage des transports en commun, en particulier pour les personnes ayant le moins l'habitude de les emprunter. Une étude menée sur la mobilité de seniors²⁶ dans la Métropole Européenne de Lille, montre que de nombreuses appréhensions existent quant à l'utilisation des transports en commun, que ce soit le bus, le tramway ou le métro : méconnaissance des destinations, crainte de ne pas avoir de place assise, défauts d'accessibilité, fonctionnement des titres de transport. Pour aider les habitants à lever les freins à l'usage des transports publics, certains territoires proposent un accompagnement par des conseillers en mobilité. Les plateformes de mobilité comme Wimoov accompagnent des publics aux profils variés dans leurs parcours de mobilité. Ils réalisent notamment des conseils personnalisés et des formations à la mobilité pour par exemple apprendre à emprunter les transports en commun.

En savoir plus : <https://wimoov.org/nos-solutions/>

» Les « alignés » et les « consommateurs aisés » pourraient être intéressés par ce type de mesure. Etant de faibles usagers des transports en commun, ils ont de nombreuses appréhensions à les emprunter. Ainsi, un accompagnement à la découverte, au paiement des titres de transports ou encore à la lecture de la carte du réseau pourrait conduire certaines personnes à se tourner vers les transports en commun pour certains trajets ou dans le cadre d'une perte d'autonomie et de pratique de la conduite.

²⁵ Ademe, 2023, Evolution du rapport des Dunkerquois à la mobilité automobile. Etudes des effets de la gratuité des transports sur les comportements de mobilité.

²⁶ https://shs.hal.science/halshs-04134855/file/Rapport_enquete_qualitative_senior_MEL2022VF.pdf



Si la sobriété est un levier efficace pour décarboner les mobilités, elle ne peut être la seule réponse apportée dans les espaces peu ou pas desservis par les transports en commun ou peu ou pas aménagés pour les modes actifs. Aussi, parmi les ménages à hauts revenus, l'usage de la voiture reste majoritaire pour des raisons de confort mais aussi car l'augmentation des coûts économiques et énergétiques y est moins un frein. Le développement de véhicules bas-carbone est donc un autre levier à actionner, notamment par l'essor de filières dans les territoires.

A mi-chemin entre vélo et voiture, les véhicules intermédiaires révolutionnent nos mobilités avec des solutions bas-carbone et accessibles au plus grand nombre. L'Agence de la transition écologique (ADEME) accompagne leur développement à travers le programme Extrême Défi. Cet appel à projets vise à soutenir les efforts de compétitivité, de souveraineté, d'innovation et d'investissement productif de la filière industrielle française des véhicules intermédiaires et leurs composants stratégiques pour produire les véhicules intermédiaires de demain et leurs équipements. En savoir plus : <https://xd.ademe.fr/> ; <https://agirpoulatransition.ademe.fr/entreprises/aides-financieres/20231204/industrie-vehicules-intermediaires-extreme-defi>

» Les véhicules intermédiaires étant souvent onéreux, ceux des profils « alignés » et « consommateurs aisés » pourraient être intéressés par ce type de véhicule. Cela leur permettrait de se démotoriser partiellement ou totalement pour des déplacements de courte distance.



Pour des consommations énergétiques plus faibles

Face aux défis climatiques, économiques et géopolitiques, la réduction des consommations énergétiques est devenue une priorité. Au-delà des solutions technologiques, l'adoption de pratiques plus sobres constitue un levier essentiel pour atteindre les objectifs de transition énergétique. Cette sobriété énergétique repose sur une utilisation plus raisonnée des ressources, en repensant nos besoins, nos usages et nos comportements. Elle peut particulièrement passer par un accompagnement au changement des ménages, par un meilleur confort d'été ou par le portage de projets collectifs d'énergie renouvelable...



Accompagner les ménages individuellement ou collectivement pour faire baisser les consommations

La mise en œuvre de pratiques de sobriété demande une information suffisante sur le sujet ainsi que l'orientation vers des actions adaptées à chaque type de situation. Afin d'inciter les ménages à faire des écogestes pour limiter leurs consommations d'eau, d'énergie, leur production de déchets..., les approches pédagogiques et ludiques sont des leviers efficaces.

L'Agence parisienne du climat (APC) a expérimenté l'accompagnement de trois copropriétés à la sobriété comme action complémentaire aux dispositifs de rénovation énergétique existants (Ma prime rénov'...). Le principe sur lequel repose l'accompagnement est celui d'une approche conviviale de la sobriété pour opérer un passage de l'individu au collectif.

A l'échelle de chaque ménage, l'objectif est de limiter les consommations (eau, énergie, déchets, alimentation, transports, achats de biens matériels, empreinte numérique...). A celle de la copropriété, l'objectif est de favoriser la mutualisation, la solidarité, le partage de connaissances. L'accent est donc mis sur la constitution d'un collectif et l'amélioration du vivre ensemble (fête des voisins, groupe WhatsApp...). Ces actions, si elles peuvent paraître anecdotiques, permettent de créer les conditions d'émergence de projets communs. Pour ce faire, un accompagnement en quatre étapes est proposé. Une première phase d'immersion pour faire connaissance avec les ménages, les faire dialoguer, comprendre le fonctionnement de la copropriété. Cela passe par des enquêtes, des visites, des rencontres collectives (enquêtes sur le confort été / hiver, flyers, boîtes à idées, cartographie des problématiques et des besoins...). Des ateliers sont par exemple proposés pour comprendre les facteurs du ressenti de froid et de chaleur à l'échelle du corps, visualiser les impacts énergétiques de la rénovation et des comportements individuels, prendre connaissance des solutions adaptées pour faire des économies tout en améliorant le confort. Idem sur les déchets, la mutualisation de biens... Puis vient une phase d'idéation où les ménages imaginent ensemble des solutions communes au cours d'ateliers collectifs. La troisième phase est celle du prototypage des projets imaginés par les habitants et de leur mise en œuvre. Enfin, un temps de retour d'expérience est organisé.

Pour en savoir plus : www.apc-paris.com

» Les « sobres involontaires » et les « alignés », pourraient être intéressés par ce type de mesure car ce sont les deux catégories dans lesquelles des personnes résident dans de l'habitat collectif.

Les premiers, quoiqu'ayant les pratiques les plus sobres, sont moins familiers des enjeux de sobriété. Cela leur permettrait donc d'acquérir une meilleure connaissance du sujet et d'identifier de nouvelles pistes de réduction de leurs consommations, individuelles ou collectives (mutualisation, prêt...).

Au-delà de l'adoption d'écogestes, les actions de pédagogie faites auprès des copropriétés permettent aussi le renforcement de collectifs, préalable indispensable pour le portage de projets collectifs comme le vote de travaux de rénovation énergétique.

En Île-de-France, le projet Nomad'APPART développé par l'association Energies Solidaires, propose de sensibiliser les habitants aux écogestes en les embarquant à bord d'un appartement pédagogique mobile. L'objectif est d'aller vers les ménages en situation de précarité énergétique pour leur proposer un service ludique leur permettant de réaliser des économies d'eau et d'énergie ainsi qu'un accompagnement individuel. Il s'agit aussi de former les acteurs de l'accompagnement

social au sujet de la précarité énergétique.

Concrètement, le camion est équipé de maquettes, jeux et autres outils pédagogiques représentant chaque poste de consommation du logement et les écogestes associés (chauffage, eau, électricité, ventilation, qualité de l'air). L'accompagnement des ménages comporte un accompagnement financier avec une orientation individuellement vers les aides et subventions disponibles.

En savoir plus : <https://energies-solidaires.org/solidarite/nomad-appart/>



» Les « sobres involontaires », pourraient être intéressés par ce type de mesure. Profil ayant les revenus les plus faibles et donc profil le plus contraint, celui-ci pourrait bénéficier d'un accompagnement individuel et personnalisé avec, notamment un fléchage vers des solutions financières. Cela pourrait donc leur permettre de réduire leur consommation tout en limitant les impacts financiers.

Le programme Déclics (anciennement Familles à énergie positive) coordonné par le Comité de Liaison des Energies Renouvelables (CLER) propose à des ménages un accompagnement rapproché et ludique pour lutter contre les émissions de gaz à effet de serre tout en réduisant leurs factures d'énergie. Des défis en équipes de deux foyers minimums sont ainsi proposés pour maîtriser leurs dépenses d'énergies, d'eau, leur production de déchets, diminuer l'empreinte carbone de leurs déplacements.

Les défis consistent en premier lieu à réaliser un diagnostic de ses consommations d'eau, d'énergie, de sa production de déchets et de ses pratiques d'achat. Tout au long des défis, des compteurs permettent de saisir et de suivre ses consommations. Des « mini-challenges », axés uniquement sur un type de consommation sont aussi proposés. Par exemple, à Lyon, un mini-challenge sur l'énergie est organisé début 2025. Autre exemple, à Villeurbanne, un escape game « Anti-gaspi & Apéro » est organisé sur une soirée.

Ces initiatives permettent de démontrer concrètement qu'il est possible, voire aisé, de faire des écogestes au quotidien. Ainsi, depuis 2008, des dizaines de milliers de foyers ont participé aux défis (40 000 entre 2008 et

2028). Ils ont réalisé en moyenne 12 % d'économies sur leurs consommations énergétiques, soit environ 200 euros par an par foyer, sans investissement financier ; ainsi que des économies d'eau de 13 %.

Le CLER s'appuie sur des structures relais pour organiser et animer les défis localement, notamment sur les collectivités locales. Cela nécessite l'identification d'un référent au sein de la collectivité qui organisera le défi avec un animateur identifié via le CLER. Cet animateur coordonne le projet sur le territoire, c'est-à-dire qu'il anime un comité de pilotage, des groupes de travail, recherche des familles participantes, fournit des outils de sensibilisation, vérifie les relevés de consommation... La collectivité contribue au financement des défis et peut fournir des lots aux gagnants.

Pour en savoir plus : <https://defis-declics.org/fr>

» Les trois profils d'habitants interrogés pourraient être intéressés par ce type de mesure mais plus particulièrement les « alignés » et certains « consommateurs aisés » qui ont développé un discours sur la sobriété et/ou pour lesquels la question de l'image renvoyée peut être un argument pour le passage à l'action.

Aménager les espaces publics pour augmenter le confort d'été

Afin d'éviter la généralisation des climatiseurs et leurs effets néfastes environnementaux et économiques pour les ménages, des collectivités expérimentent des solutions d'ouverture d'équipements publics rafraîchis à la population.

A Paris tout comme à Barcelone, la puissance publique a identifié les cours d'écoles et de collèges comme espaces pouvant être requalifiés pour être rafraîchis (végétalisation, désimperméabilisation, gestion de l'eau...). Si un des objectifs premiers des projets restent l'amélioration du bien-être des enfants, la requalification des cours permet de diminuer les effets d'îlots de chaleur. En dehors des temps éducatifs, les cours peuvent ainsi être ouvertes aux habitants lors de l'activation des plans canicule par exemple.

Les projets de Cours Oasis parisiens et de Refuges climatiques barcelonais ont été lauréats d'un appel à projets européen « Actions Innovatrices Urbaines soutenu par le Fonds Européen de Développement Régional (FEDER).

Pour en savoir plus : <https://www.paris.fr/pages/les-cours-oasis-7389/>

» Les trois profils d'habitants interrogés pourraient être intéressés par ce type de mesure mais plus spécifiquement les « sobres involontaires » qui n'ont pas la capacité financière d'adapter leur logement aux fortes chaleurs estivales.

Initier et accompagner des projets collectifs d'énergies renouvelables

Si la sobriété des pratiques, les écogestes, est un levier efficace pour limiter les consommations d'énergie, cela peut se doubler de l'utilisation d'énergies « vertes ». Le développement de cette énergie sur les territoires est donc un autre levier à actionner.

En Occitanie, le réseau ECLR (Energies Citoyennes Locales et Renouvelables) fédère plus de 80 porteurs de projets (collectifs de citoyens, professionnels, collectivités) engagés dans le développement des énergies renouvelables citoyennes et participatives. Il s'agit de projets dans lesquels les habitants et des collectivités placent leur épargne et participent à la gouvernance. Ce modèle citoyen assure des projets qui bénéficient au territoire du point de vue économique, démocratique, environnemental et social.



ECLR propose ainsi un accompagnement aux collectivités locales porteuses de projets d'énergies renouvelables, celles-ci étant incitées à participer à l'actionnariat de sociétés citoyennes par la loi relative à l'accélération de la production d'énergies renouvelables (APER) : outils méthodologiques, accompagnement personnalisé, formations, mise en relation avec la communauté régionale de porteurs.

Près de 70 coopératives d'énergies renouvelables citoyennes sont déjà en fonctionnement en Occitanie, avec la mobilisation de 160 collectivités locales et de plus de 7000 habitants.

En savoir plus : <https://ec-lr.org/>

» Les trois profils d'habitants interrogés pourraient a priori être intéressés par ce type de mesure mais, au regard des tarifs pratiqués aujourd'hui, les « alignés » et les « consommateurs aisés » sont les deux catégories susceptibles de passer chez des fournisseurs d'énergies vertes.

Pour un modèle de consommation plus vertueux

Dans un monde confronté à des limites écologiques, sociales et économiques, il devient urgent de repenser notre modèle de consommation. L'approche fondée sur la sobriété offre une réponse structurante : elle propose de repenser ses besoins, revoir la manière de les satisfaire, de valoriser les biens existants, pour construire une société plus en harmonie avec les ressources finies.

La sobriété incarne une démarche volontaire et collective permettant de sortir d'une logique linéaire – produire, consommer, jeter – pour entrer dans une dynamique circulaire, fondée sur la durabilité, la mutualisation et la réutilisation. Elle peut pour cela s'appuyer notamment sur une économie du partage et sur la constitution de filières de réemploi.

Encourager le partage plutôt que l'acquisition individuelle

Selon l'Ademe, une perceuse est utilisée en moyenne 12 minutes au cours de toute sa durée de vie. Il en est de même d'un grand nombre d'appareils électroménager, de bricolage, jardinage... Le prêt et/ou l'achat collectif sont donc des pratiques à encourager. Elles contribuent d'une part à lutter contre la surconsommation, d'autant plus si l'achat concerne des matériels durables.

L'Observatoire du Partage implanté à Montreuil a pour objet de servir de laboratoire à l'économie du partage, compris comme mutualisation des ressources dans un esprit de justice sociale. L'association œuvre ainsi

pour la mise en place de politiques publiques du partage à l'échelle des collectivités locales. Lieu d'observation, d'expérimentation et de réflexion, elle propose notamment un recensement des initiatives existantes françaises et étrangères dans le domaine des politiques publiques locales du partage afin que les collectivités, associations et citoyens puissent s'en saisir localement.

L'Observatoire du Partage a aussi porté le projet de la Bibliothèque d'Objets de Montreuil qui propose du prêt d'objets et l'organisation d'ateliers liés à la réparation, au réemploi et à la mutualisation.

En savoir plus : <https://observatoire-du-partage.org>

A Toulouse, l'association Ma Bibliothèque d'Objets (MABO) a été créée en 2021. Elle pour objectif d'accompagner les changements individuels et collectifs pour inspirer des modes de consommation plus durables, en phase avec les enjeux de transition écologique et ainsi améliorer le cadre de vie des habitants en leur donnant accès à du savoir et du matériel. L'emprunt d'objet se fait à travers un abonnement annuel et pour une durée d'une semaine. Les stocks de MABO proviennent de dons de particuliers et d'entreprises.

En savoir plus : <https://www.ma-bo.fr/>

» Les « sobres involontaires » et les « alignés » pourraient être intéressés par ce type de mesure.

Pour les premiers, parce qu'il s'agit du profil ayant le moins de revenus et donc le moins d'équipements ménagers, ils pourraient donc pleinement bénéficier des initiatives de prêt. Leurs logements étant plus petits ils ont aussi une moindre capacité de stockage d'équipements. Il s'agit par ailleurs du profil d'habitants ayant le plus recours à la seconde main et pour laquelle le recours au prêt pourrait donc rentrer facilement dans leurs habitudes.

Les « alignés » pourraient pour leur part être « bénéficiaires » mais aussi « pourvoyeurs » de par leur fort taux d'équipement électroménager et leur volonté affichée d'avoir des modes de vie plus sobres.

Chambéry métropole, la Communauté d'agglomération d'Annecy (C2A), Grand Lac - Communauté d'agglomération du Lac du Bourget (CALB) et le Syndicat mixte Interdépartemental de Traitement des Ordures de l'Albanais (SITOA) encouragent le prêt entre voisins. Elles proposent ainsi aux habitants de leurs communes d'apposer une étiquette sur leur boîte aux lettres sur laquelle ils cochent les familles d'objets qu'ils sont prêts à partager et ainsi inviter leurs voisins à frapper à leur porte pour leur emprunter des objets.

En savoir plus : https://www.grandannecy.fr/fileadmin/mediatheque/fichiers/Mon_quotidien/Preserve_mon_environnement/Guide_Etiquette_Je_Prete_GrandAnnecy.pdf

» Les trois profils d'habitants interrogés pourraient être intéressés par ce type de mesure.

Pour les « sobres involontaires », comme pour les bibliothèques d'objets, car il s'agit de la catégorie ayant le moins de revenus et donc le moins d'équipements ménagers. Leurs logements étant plus petits ils ont aussi une moindre capacité de stockage d'équipements. Il s'agit par ailleurs de la classe d'habitants ayant le plus recours à la seconde main et pour laquelle le recours au prêt pourrait donc rentrer facilement dans leurs habitudes.

Les « alignés » pourraient, comme pour les bibliothèques d'objets, être « bénéficiaires » mais aussi « pourvoyeurs » de par leur fort taux d'équipement électroménager et leur volonté affichée d'avoir des modes de vie plus sobres.

Les « consommateurs aisés » pourraient pour leur part être « pourvoyeurs » d'équipements à partager au regard de leur fort taux d'équipement et du fait qu'ils achètent régulièrement de nouveaux biens. Ils pourraient donc être enclins à prêter les équipements qu'ils n'utilisent plus à l'échelle de leur voisinage.

Accompagner le développement de la filière du réemploi

La sobriété des pratiques de consommation passe nécessairement par la lutte contre l'obsolescence programmée et donc par le développement du réemploi, du reconditionnement pour prolonger la durée de vie de nos équipements

En Rhône-Alpes, plusieurs organisations de l'économie sociale et solidaire, Emmaüs Connect, l'Atelier du Bocage, l'Atelier Sans Frontières et la Coopérative TRI Rhône-Alpes se sont rassemblées pour créer une filière locale de réemploi solidaire de matériels numériques. Elles ont développé ainsi la plateforme en ligne LaCollecte.tech qui met en lien des donateurs, des reconditionneurs solidaires et des structures accueillant des publics en précarité.

A travers cette plateforme, des organisations privées ou publiques peuvent proposer les équipements numériques qu'elles n'utilisent plus (ordinateurs portables, smartphones, tablettes...) en bénéficiant d'une traçabilité de leurs dons et d'une réduction d'impôts pour les entreprises. LaCollecte.tech fait ensuite appel à des reconditionneurs solidaires qui assurent l'audit des équipements, l'effacement des données et le reconditionnement. Le matériel exploitable est revalorisé tandis que le reste est réorienté vers les filières du recyclage. Les équipements reconditionnés sont ensuite vendus à tarifs solidaires à des publics en situation de précarité numérique.

En savoir plus : <https://lacollete.tech/>

» Les « sobres involontaires » pourraient être bénéficiaires de ce type d'initiatives au regard de leurs faibles revenus et donc de leur moindre capacité à s'équiper en matériel numérique.

Pour des pratiques alimentaires plus sobres

Dans un monde confronté à des limites écologiques, sociales et économiques, il devient urgent de repenser notre modèle de consommation. L'approche fondée sur la sobriété offre une réponse structurante : elle propose de repenser ses besoins, revoir la manière de les satisfaire, de valoriser les biens existants, pour construire une société plus en harmonie avec les ressources finies.

La sobriété incarne une démarche volontaire et collective permettant de sortir d'une logique linéaire – produire, consommer, jeter – pour entrer dans une dynamique circulaire, fondée sur la durabilité, la mutualisation et la réutilisation. Elle peut pour cela s'appuyer notamment sur une économie du partage et sur la constitution de filières de réemploi.



Produire bio localement

La production en régie de légumes bio permet de satisfaire les besoins des services de restauration scolaires notamment pour proposer aux enfants une alimentation saine et locale, quelle que soit la situation financière de leurs parents. Ces initiatives sont donc aussi des leviers en matière de santé publique.

Le Domaine de Candie est l'un des rares domaines exploités en régie agricole à l'échelle nationale. Il est exploité par la mairie de Toulouse. Il s'étend sur 250 hectares de terres cultivées et une centaine d'hectares de réserves foncières ou d'espaces de compensation écologique répartis en plusieurs zones dans la ville de Toulouse. 12 ha sont des vignes et sur le reste de la parcelle est semé, chaque année, du blé tendre, de l'orge brassicole, des pois chiches, lentilles, tournesol, etc. Le Domaine de Candie alimente par exemple la cuisine centrale de Toulouse. Il accueille aussi une Maison du Bien Manger où sont proposées des activités autour de l'agriculture et de l'alimentation avec des animations à destination des scolaires et du grand public.

En savoir plus : <https://metropole.toulouse.fr/annuaire/domaine-agricole-de-toulouse-candie>

» Les trois profils d'habitants interrogés pourraient être intéressés par ce type de mesure afin d'avoir accès à une alimentation locale mais aussi à des outils pédagogiques et ludiques sur le bien-manger.

Favoriser l'accès à une alimentation saine pour toutes et tous

La transition vers une alimentation plus durable et plus saine ne doit pas laisser de côté les ménages précaires. Il est donc indispensable de permettre un accès à une nourriture de qualité et en quantité suffisante pour tous, en premier lieu aux bénéficiaires de l'aide alimentaire.

Le projet de Sécurité Sociale de l'Alimentation lancé par le Conseil national de l'alimentation consiste en la création d'une carte vitale de l'alimentation qui permettrait l'achat de produits alimentaires écologiques et locaux. Cette nouvelle branche serait financée par une cotisation sociale et permettrait d'allouer un budget de 150€, à tous les résidents en France, dédié à une alimentation conventionnée. Pour cela, des caisses locales de Sécurité sociale de l'alimentation, fédérées à l'échelle nationale, seraient créées.

Plusieurs expérimentations s'inspirant de cette proposition sont en cours. A Toulouse, la Caisse citoyenne d'alimentation de Toulouse (Caissalim) est implantée au nord, au sud, à l'est et à l'ouest de l'agglomération. Les adhérents y ont décidé des critères de production, transformation et distribution de leur alimentation. Ces critères sont reportés dans le cahier des charges de la Caissalim et servent à identifier les producteurs, artisans et restaurateurs conventionnés.

Chaque adhérent de la caisse cotise selon ses moyens, sur la base d'une grille décidée collectivement et démocratiquement par les adhérents eux-mêmes et reçoit un budget alimentaire, égal pour tous. Ce budget, reçu dans une monnaie alimentaire, la MonA, peut être dépensé dans le réseau de professionnels conventionnés par la caisse.

En savoir plus : <https://securite-sociale-alimentation.org/> ; <https://www.caissalim-toulouse.org/>

Dans le Var, la délégation du Secours Catholique-Caritas France expérimente des chèques alimentation durable pour les personnes en situation de précarité. Ce dispositif s'inscrit dans le cadre plus large du projet « Mieux manger pour tous » pour favoriser l'accès à une alimentation digne, durable et choisie. Les chèques alimentation durable permettent ainsi uniquement d'acheter des fruits, légumes et légumineuses issus de l'agriculture biologique et accessibles sur les points de vente des producteurs : marchés de plein vent, magasins de producteurs ou encore enseignes bio. Le montant des chèques varie en fonction de la composition des ménages accompagnés.

En savoir plus : <https://var.secours-catholique.org>

L'association Vers un réseau d'achat en commun (VRAC) favorise le développement de groupements d'achats dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville. Elle intervient au travers d'associations en France et en Belgique. A Toulouse, des groupements d'achats ont été créés à Bellefontaine – Milan, Soupetard – La Gloire, 3 Cocus, Bagatelle, Reynerie et à Vivier-Maçon à Cugnaux. L'objectif est de donner l'accès au plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable à des prix bas, grâce à la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation des emballages).

En savoir plus : <https://vrac-asso.org/>

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 (Vidaillan 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.

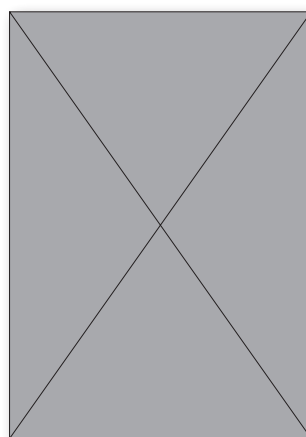
Les obstacles à des modes de vie plus sobres sont multiples :

- 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.