Energies *infos*

n°63 - décembre 2022

Sobriété, watt else ?

Pour une sobriété réfléchie, ALTERnative au retour à la bougie

La sobriété dans tous ses états

Se former : la sobriété ne s'invente pas

A la maison, à la mairie, sur le terrain : sobriété pour tous !

Alter Alsace Energies

Edito

L'Europe, la France - les médias et les politiques qui nous gouvernent- semblent avoir découvert un nouveau mot, la SOBRIÉTÉ. Elle est même devenue le maître-mot depuis que l'énergie est devenue une denrée rare. Et pour cause : seule son adoption par le plus grand nombre nous permettra de « passer l'hiver » sans trop de coupures d'électricité.

Mais elle doit être étendue non seulement à l'électricité mais aux autres utilisations d'énergie (combustibles, carburants, chaleur, froid etc.). Depuis des années, elle est l'un des trois piliers de la transition énergétique portée par Alter Alsace Energies qui s'appuie sur le scénario négaWatt : sobriété, efficacité énergétique et énergies renouvelables pour couvrir 100% de nos besoins énergétiques uniquement par les énergies renouvelables d'ici 2050.

Sobriété choisie, désirable et éclairée, faite de choix conscients qui répondent à des besoins essentiels, à des usages réfléchis et à des consommations modérées d'énergie et de biens.

Mais aussi, sobriété collective où l'entraide, l'accompagnement, la formation, ainsi que le partage, et la coopération tiennent une place essentielle.

Et surtout, sobriété structurelle qui implique la planification des politiques locales de déplacement, de chauffage, d'équipements, de structures énergétiques, etc.

Il est grand temps de nous y mettre, tous et toutes, à tous les niveaux, et de sortir du mythe de l'énergie inépuisable. Pour construire un avenir soutenable, chacun a sa part à prendre pour nous donner une chance de préserver le climat en éliminant nos émissions considérables de gaz à effet de serre.

Annie de Larochelambert
Vice-présidente d'AAE

Alsace Energies en action

La sobriété est sur toutes les lèvres... On ne peut que s'en réjouir ! Alter Alsace Energies déploie des actions de sobriété depuis sa création, et a été très sollicitée pour cette expertise ces derniers mois. Voici un panel des interventions réalisées depuis septembre, uniquement sur la thématique sobriété. Ça vous donne des idées ?!

Ateliers sobriété

Depuis le mois de septembre
Douze sensibilisations auprès des occupants des bâtiments des communes accompagnées par un « Conseiller en Energie Partagée ». On constate un fort intérêt sur la question.

Les productions lors de l'atelier DECLICS : marmite norvégienne et four solaire !

Défi Déclics

3 septembre - Petite Camargue Alsacienne
Construction de marmite norvégienne et de séchoir solaire afin de réduire ses consommations de cuisson et parler isolant.

Voltaïque et Davina

11 septembre - Course Oberschaeffolsheim-Wolfisheim
Voltaïque et Davina ont invité les participants à pédaler pour faire toute la lumière sur nos consommations énergétiques, et engager chacun.e sur des éco-gestes. Tou tou you tou !

Rencontre-débat sobriété

27 septembre - Mulhouse, organisé par le CDD de M2A
rencontre-débat avec Barbara Nicoloso, auteure du "petit traité de sobriété" afin de sensibiliser élus et grand public et donner des clés d'actions individuelles et collectives. Elle a réuni plus de 100 personnes et permettra également d'alimenter la réflexion du CDD de m2A sur la thématique sobriété.

Radio France Bleu Alsace

3 octobre à Strasbourg
Interview de 30 min dans l'émission "côté experts" parler de la sobriété énergétique et du pouvoir d'achat des français dans le contexte actuel.

Energies *infos*

Alter Alsace Energies

Est édité par l'association Alter Alsace Energies grâce au soutien de ses adhérents.

- 4 rue du Maréchal Foch, 68 460 Lutterbach. Tel. 03 89 50 06 20.
- 1 bd de Nancy, 67 000 Strasbourg. Tel. 03 88 23 33 90.

Email : info@alteralsace.org

Illustrations : Alter Alsace Energies

Décembre 2022

Directeur de la publication : Christophe Hartmann

Rédactrice en chef : Coline Lemaignan

Réalisation : Alter Alsace Energies

Imprimé à 1000 exemplaires sur papier 100% recyclé.

Stand de sensibilisation

3 octobre - Foire Expo de Mulhouse / Foli'flore
Sensibilisation du public de Foli'flore aux éco-gestes et missions d'Alter Alsace Energies. En partenariat avec la CEA.

Alter Alsace Energies au stand de la CEA lors de Foli'flore

Ateliers sobriété

6 et 27 octobre - Enedis Sud et Centre Alsace
Sensibilisations des équipes d'ENEDIS à la maitrise de l'énergie.

Fête de l'énergie

8 octobre - mairie de Bischheim
Eco-gestes à la maison : qu'est-ce que je peux y faire ?Ateliers et promotion du défi DECLICS

Atelier sobriété

8 octobre - Moulin Nature Lutterbach
Comment agir concrètement sur sa consommation d'énergie et aller plus loin collectivement ? comment appliquer l'impératif de sobriété chez soi tout en conservant son confort ?

Intervention Sobriété dans les bâtiments publics - Energy Cities

13 octobre - Strasbourg
Echanges entre l'Allemagne et la France sur la sobriété et la transition énergétique. Animation de l'atelier : Sobriété avant et après une rénovation énergétique.

Interview du média positif les défricheurs

13 octobre - Strasbourg
Question : comment lutter contre l'éco anxiété. Notre préconisation : l'ACTION!

Webinaire réduire sa facture

17 octobre
Webinaire à destination des salariés des entreprises membres d'ActeEco3F : comment réduire sa facture énergétique ?

Table ronde Alsace Nature

20 Octobre - Truchtersheim
Débat public : quelle transition énergétique pour le Kochersberg ?

Radio RDL

24 octobre
Emission « la quotidienne » enregistrée à radio RDL pour évoquer les actions d'Alter Alsace Energies et la sobriété au quotidien

Ateliers éco-gestes

Octobre / novembre - Saint-Louis Agglomération
Huit ateliers de sensibilisation à la maîtrise de l'énergie en entreprise, durant la pause de midi en partenariat avec l'association d'entreprises ActEco3F.

Stand de sensibilisation chez Endress & Hauser

Soirée optimisation énergétique du patrimoine bâti

du 26 octobre au 28 novembre - sur toute l'Alsace (formations en présentiel et en webinaire)
Comment faire des économies d'énergies et d'eau dans les collectivités : 13 gestes à réaliser dans les bâtiments pour réduire de 13% la consommation d'énergie et d'eau et ainsi économiser environ 3500€ par bâtiment.

Sobriété énergétique : place au débat citoyen

8 novembre - Strasbourg, organisé par le CODEV de l'EMS
Cette table-ronde a rassemblé plus de 170 personnes et sera mise en ligne. Alter a présenté le défi DECLICS et 2 participants moteurs ont pu également témoigner. Cette table-ronde alimentera par la suite un avis du conseil de développement.

Intervention d'Annie de Larochelambert à la salle de l'Aubette le 8 novembre

Réunion publique d'information sur l'extinction de l'éclairage public

10 novembre - Durningen
L'Objectif est d'informer les habitants et répondre aux inquiétudes en lien avec l'extinction. En partenariat avec la Gendarmerie.

Agissons Ensemble

19 novembre - Molsheim
Présentation de la sobriété en commune pour le lancement du plan climat de Bruche Mossig.

Défi Déclics

21 et 22 novembre
Formation éco-gestes pour les nouvelles équipes DECLICS de Saint-Louis Agglomération et du Pays du Sundgau.

Décarboner les arts vivants

2 décembre - Strasbourg
Présentation de la sobriété auprès des acteurs du milieu du spectacle.

Et bien sûr, **les événements de lancement du défi DECLICS !**

Sobriété : Watt is it ?[1]

Dans le contexte actuel de crise énergétique, le terme de sobriété intervient sur tous les médias avec une déclinaison de définition parfois perturbante voir trompeuse. Pour parler sereinement et sans se tromper de sobriété, il faut comprendre ce qu'est la sobriété.

Le terme de sobriété vient de mot "sobre" qui signifie : "Qui est marqué par la mesure, la modération : Une vie sobre"[2]. La sobriété c'est donc tout simplement de ne pas faire d'excès. Cette notion peut se décliner dans différents domaines comme la sobriété vestimentaire, par exemple. Nous traiterons ici de la sobriété appliquée au domaine de l'énergie.

La notion de sobriété énergétique est largement traitée par l'association Négawatt qui en fait un cheval de bataille depuis plus de 20 ans. Pour eux, la sobriété énergétique est "une démarche de modération sur les services rendus par la consommation d'énergie à l'opposé de la surconsommation"[3].

Téléphoner

Ce qui consomme beaucoup d'énergie dans un téléphone portable ; c'est la création de l'appareil en lui -même. Pour 7 milliards de téléphones, il faut compter 968TWh d'électricité (sans compter les émissions de gaz à effet de serre et l'utilisation de métaux rares). La sobriété, dans le milieu des smartphones, passe d'abord par ne pas en avoir si on en n'a pas une véritable utilité (est-ce vraiment utile avant 18 ans? / Privilégier une double carte SIM plutôt que le fait d'avoir deux téléphones). Avant de procéder à l'achat, il faut se renseigner sur l'indice de réparabilité de l'appareil, privilégier des marques responsables comme Fairphone ou un matériel reconditionné et opter pour un écran moins grand qui sera moins gourmand en énergie. Lorsque l'on est propriétaire d'un téléphone, il faut en prendre soin (ne pas avoir trop d'application sur le cellulaire / couper les données mobiles lorsque cela est possible pour économiser la batterie…). Le but est de garder son téléphone le plus longtemps possible (plus de 5 ans minimum). Opter pour des réparations dès que cela est possible et si l'appareil est inutilisable, il faut choisir une solution de recyclage adaptée (point de collecte en magasin électroménager, déchèterie…).

La sobriété énergétique passe donc par des changements de comportements, de modes de vie et d'organisation collective. Il est possible de décliner la notion de sobriété à plusieurs niveaux. C'est ainsi qu'on va trouver la sobriété structurelle qui consiste à favoriser la modération des consommations par une organisation collective incitative.

C'est le cas avec le développement des réseaux de transport en commun par exemple. On aura ensuite la sobriété dimensionnelle qui

S'habiller

Le textile, c'est 278 milliers de tonnes d'équivalent pétrole utilisées en 2018. Pour faire des économies d'énergies en matière d'habillement, il faut privilégier des habits faits localement, acheter moins mais de meilleure qualité ou d'occasion, garder ses habits le plus longtemps possible en essayant de les réparer quand cela est possible. En fin de vie du vêtement il faut les recycler.

[1] *Vous apprécierez ce très beau jeu de mot franco-anglais repris du titre même de cet Energies infos . Traduction « La Sobriété : mais que signifie donc ce terme étrange et nouveau ? » NDLR*
[2] *Dictionnaire du Larousse*
[3] *CHATELIN Stéphane (2016). La sobriété pourquoi et comment? Dossier hiver 2016*

Se déplacer

On le sait, se déplacer est énergivore. Pour être sobre dans ses déplacements, il faut privilégier la marche, le vélo, les transports en commun, les locations de voiture et ne pas prendre l'avion ou le bateau si un autre équivalent est possible.

vise à regarder si nos équipements sont cohérents avec nos besoins. Il y a également la sobriété d'usage qui consiste à améliorer le niveau et la durée d'utilisation des équipements en évitant de les solliciter. Enfin, il y a la sobriété coopérative qui a pour objectif de mettre en place des organisations collectives et à mutualiser les biens.

Se laver

Pour faire des économies d'énergie en matière de douche, il est conseillé de se doucher avec une eau tiède, de mettre des mousseurs - ou aérateurs aux robinets - et un pommeau de douche écologique qui permettent d'utiliser moins d'eau (donc de chauffer moins d'eau au préalable), limiter la durée de ses douches (moins de 5 minutes).

Les enjeux de la sobriété sont donc multiples : il s'agit de faire des économies d'énergie en réévaluant les besoins des individus et en répondant différemment aux besoins nécessaires, de faire des économies financières et limitant les achats pour les consommateurs

Attention, il ne faut pas confondre sobriété et privation ou retour en arrière. Il s'agit d'évaluer quels sont les besoins réels des individus. Est-il réellement nécessaire pour notre confort d'avoir un portable, une tablette et un ordinateur ou est-il possible de se contenter de seulement un ou deux des appareils préalablement citées?

Il ne faut pas non plus confondre la notion de sobriété et d'électrification. Le phénomène d'électrification signifie que des processus usant d'énergies fossiles seront modifiés de manière à utiliser de l'énergie électrique. Cela signifie donc une augmentation en quantité d'électricité quand la sobriété vise au contraire à la réduire. Cette confusion intervient notamment dans la question des déplacements, avec l'essor de la voiture électrique. Si l'électrification des usages apporte une solution partielle en permettant de revoir les systèmes et rendre moins énergivores les appareils, cette solution reste partielle et imparfaite puisque nous ne sommes actuellement pas capables de fournir suffisamment d'électricité renouvelable pour suivre le phénomène d'électrification.

Anne Vuillaume

Chargée de mission ENR collectivités

Se nourrir

Oui, oui, vous avez bien lu, manger ça utilise de l'énergie et notamment : manger de la viande[4,5]. Il faudrait donc limiter sa consommation de viande (3 ou 4 fois par semaine suffit!) ou passer à un régime végétarien. Pour le reste des aliments, privilégiez le fait maison, local et bio. Et bon !!

[4] *Dossier ADEME « Productions animales » 2019*

[5] *Pourquoi la viande est-elle si nocive pour la planète, Daron GARY, 2019*

Sobriété : Elémentaire, mon cher Watt-son !

Comment savoir où se trouvent nos consommations d'énergie ? Rien ne vaut une mesure in situ ! Nous vous proposons de lancer une véritable enquête chez vous, avec plusieurs missions pour détecter ces consommations. Ces missions sont menées dans le logement, par tous, petits et grands !

Chauffage

Mission 1 : un logement confortable

Il y a de la buée aux fenêtres : ☐ oui ☐ non

Un air humide est plus difficile à chauffer qu'un air sec. La ventilation (idéalement, une VMC, sinon une ventilation naturelle suffisante) permet d'évacuer l'humidité générée dans le logement.

Le système de chauffage est équipé : ☐ d'un thermostat central ☐ d'un système de régulation ☐ d'une sonde de température extérieure

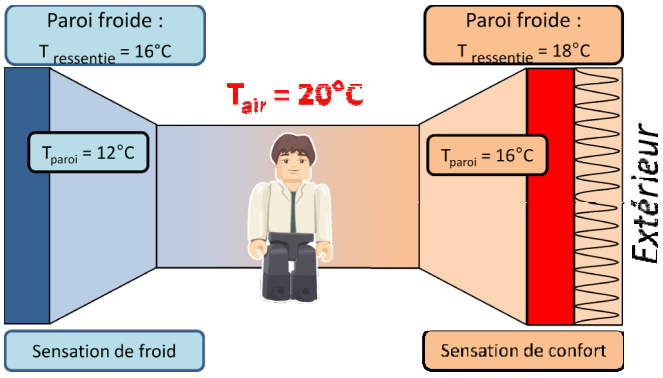
Les fenêtres sont équipées de : ☐ rideaux ☐ volets ☐ stores

Lorsque je touche les parois, elles sont : ☐ froides ☐ chaudes

En supprimant la sensation de paroi froide, les rideaux, tapisseries, tapis... peuvent augmenter la température ressentie.

Mission 2 : les températures de confort

La **température ressentie** est la moyenne entre la température au centre de la pièce et la température du mur donnant sur l'extérieur. Donc avec un mur non isolé d'une température de 12°C en hiver, et une consigne de température de 20°C, la température ressentie au milieu de la pièce sera de 16°C.



Vous pouvez mesurer cette température ressentie en positionnant un thermomètre sur les surfaces froides puis au milieu de la pièce. Remplissez le tableau ci-dessous :

Pièce de la maison	Température à la fenêtre	Température au milieu de la pièce	Température ressentie	Température Extérieure
Salon	*14 °C*	*21°C*	*(14+21)/2 = 17,5°C*	*5°C*

Les températures ressenties conseillée dans les pièces sont :

19°C dans les pièces de vie occupées

17°C dans les chambres la nuit

15°C dans les pièces inoccupées

Electricité : les appareils

Mission 3 : Mesurer les appareils électriques

Pour remplir le tableau ci-dessous, il est nécessaire de s'équiper d'un wattmètre. Vous n'en avez pas ? **Rejoignez le défi DECLICS** : vous pourrez utiliser celui de la mallette fournie à chaque équipe pour faire ces mesures !

Branchez le wattmètre sur la prise, puis l'appareil sur le wattmètre. Le wattmètre indique la puissance instantanée consommée par l'appareil.

Appareil mesuré	Appareil éteint			Appareil en veille			Appareil allumé			Conso annuelle
	Puissance mesurée	Durée par jour	Conso par jour	Puissance mesurée	Durée par jour	Conso par jour	Puissance mesurée	Durée par jour	Conso par jour	
Lecteur DVD	*1W*	*10h*	*1Wx10h = 10Wh = 0,01kWh*	*5W*	*12h*	*5Wx12h = 60Wh = 0,06kWh*	*20W*	*2h*	*20Wx2h = 40Wh = 0,04 kWh*	*(0,01 + 0,06 + 0,04) x 365 = 40,15kWh*

Branchez les différents postes sur des multiprises munies d'interrupteurs : le poste informatique sur une multiprise, le poste TV-hi-fi-vidéo sur une autre. De cette façon, en une pression sur l'interrupteur de la multiprise, toutes les consommations cachées des appareils à l'arrêt ou en veille seront supprimées.

Electricité : l'éclairage

Mission 4 : Mesurer les consommations pour l'éclairage

Une pièce inoccupée n'a pas besoin d'éclairage !!

Remplissez le tableau ci-dessous pour chaque pièce de la maison.

Pièce de la maison	Pièce occupée ou inoccupée	Lumières allu-mées ou éteintes	Type d'ampoules	Nombre d'ampoules	Puissance de chaque ampoule
Cuisine	*inoccupée*	*Spots allumés*	*Plafonnier : ampoule basse conso (LBC) Spots : LED*	*3*	*LBC : 12W Spots : 5W*

Eau

Mission 5 : Les points d'eau

Pour découvrir une éventuelle fuite cachée, relevez votre compteur d'eau avant une absence (une journée de travail, une nuit, des vacances) puis lorsque vous revenez, faites à nouveau un relevé. Si le résultat affiché n'est pas le même cela signifie qu'il y a une fuite d'eau quelque part dans la maison.

Sur chacun de vos points d'eau :

Observez-vous des fuites ?

Quels types de robinets utilisez-vous ?

La chasse d'eau est à débit variable ?

Mission 6 : Les débits

Mesurez les débits d'eau à chaque point grâce à un verre mesureur et un chronomètre (et une règle de trois !) :

Nom du point de puisage	Temps mesuré (en seconde)	Volume d'eau dans le verre mesureur (en litre)	Débit en litre par minute
Robinet cuisine	*10 sec*	*0,5 L*	*0,5 x 60 / 10 s = **5,5 L/min***

Les débits économes conseillés sont :
4 L/min pour le lavabo 6 L/min pour l'évier 12 L/min pour la douche

La formation des acteurs de la sobriété

La sobriété énergétique s'apparentant parfois à du simple « bon sens », pour une transition écologique heureuse, certains se lancent trop vite dans le domaine, avec des a priori.

Par manque de formation de base, par exemple en physique, chimie, électronique, ou bien par manque de connaissances du terrain, les conseils qui circulent peuvent faire plus de mal que de bien. Certains mettent également plus d'énergie à trouver des excuses pour ne rien faire, plutôt que d'agir avec de vraies solutions. Ainsi nous entendons des aberrations comme :

« Je n'éteins pas les lumières car lorsque je les rallume elles consomment plus d'énergie »

C'est un a priori des années 1980, lorsque les ballasts ferromagnétiques des tubes devaient chauffer le tube avant de faire de la lumière. Cette consommation d'énergie était équivalente à 30 sec d'éclairage... C'était donc utile d'éteindre ces lumières au-delà de 30 sec d'absence. Aujourd'hui ceci est tout le temps **FAUX**

« Je n'abaisse pas le chauffage car lorsque je le remonte il consomme plus »

FAUX, démontré théoriquement et sur le terrain, où il est possible de faire minimum 10% d'économie d'énergie en abaissant le chauffage durant les absences. Idem avec les appareils électriques.

« Je mets les robinets thermostatiques à fond pour me chauffer plus vite »

FAUX

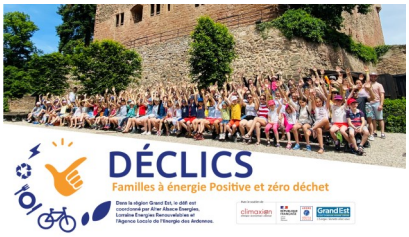
« Je fais déjà tout en matière de sobriété »

Savez-vous combien vous consommez réellement et savez-vous vous situer par rapport aux objectifs ?

Entre autres actions d'économie très efficaces qui peuvent être expliquées grâce à des phénomènes physiques ou des expériences sur le terrain, Alter Alsace Energies mène ces expériences dans le cadre de formation avec plusieurs partenaires. L'association a à cœur de former, d'expliquer, de vulgariser et de mettre en place une pédagogie. Cette pédagogie s'intègre dans le quotidien professionnel et privé des citoyens.

Le conseiller en énergie partagé (CEP)

Il règle les installations de chauffage, d'électricité et d'eau avec le personnel des collectivités. Ainsi les ouvriers sont formés aux gestes de maintenance et d'optimisation permettant de faire des économies dans tous les sens du terme : argent, temps et protection de la planète. Les technicien.ne.s acquièrent ainsi de nouvelles compétences en lien avec leur travail et la transition écologique. Nous organisons régulièrement des formations à destination des élu.e.s et technicien.ne.s. Mais c'est la formation sur le long terme (1 an à 3 ans) qui fait la force de cet accompagnement. Chaque année, nos CEP permettent l'économie d'un million de kWh soit environ la consommation d'énergie de 80 conseillers !



Formation des usagers d'un bâtiment à la sobriété

La formation SLIME

Elle accompagne les travailleurs sociaux pour détecter les habitudes consommatrices d'énergie et d'eau dans les logements. Les collectivités mettent en place des services à destination des personne en difficultés : des travailleurs sociaux qui, grâce à notre accompagnement pourront vulgariser les aspects techniques de l'énergie auprès des citoyen.ne.s.

Le défi DECLICS

Il encourage des foyers à réduire leurs consommations d'énergie, d'eau, de déchet et de carburant en mettant en place des actions simples. Ainsi, grâce aux retours des familles, nous pouvons prouver l'efficacité de plus de 100 éco -gestes à réaliser au quotidien. Chaque année c'est environ 1350 kWh, 10m3 d'eau et 50kg de déchets qui sont économisés dans chacun des 500 foyers participant.

Ainsi avec la motivation des partenaires, les formations sur le long terme, en vulgarisant les aspects techniques et en apportant des preuves du terrain, nous pouvons compter sur un grand nombre de personnes ambassadeurs et ambassadrices de la sobriété énergétique.

Richard Lemoine
Conseiller Climat Air Energie

La sobriété en commun pour les communes

Depuis le mois de mars, tout le monde s'inquiète : le prix de l'énergie augmente de manière exponentielle. Les communes ne sont pas protégées par le bouclier énergétique de l'été et elles sont touchées de plein fouet par cette augmentation. On constate des augmentations pouvant aller jusque 500% dans certains cas. Mais que fait Alter Alsace Energies ?!

Dans les communes, le moindre kWh devient important à économiser. Ca tombe bien, ça on sait faire ! Bien sûr, il n'est pas possible d'absorber toute l'augmentation du coût de l'énergie. Mais réaliser ces actions de sobriété peut permettre d'économiser jusqu'à 30% d'énergie.

Bienvenue dans la mission du « CEP » (conseiller en énergie partagé) que nous réalisons auprès des collectivités. L'objectif est **d'optimiser les équipements** qui consomment de l'énergie afin de limiter la consommation quand les équipements ne sont pas utiles ou lorsqu'ils surconsomment par rapport au service rendu.

Le **Conseil en énergie Partagé** est un accompagnement pour les communes qui comprend initialement :

1- La mutualisation d'une compétence dans le cadre d'une démarche territoriale (« conseiller partagé ») ;

2- Un conseil objectif et indépendant : la priorité est donnée à la maîtrise de l'énergie sans privilégier une solution énergétique en particulier.

Alter Alsace Energies a développé une approche correspondant à notre cher triptyque Négawatt, avec un accompagnement de 3 ans : Une année de **Sobriété**, une année **d'Efficacité** et une année consacrée aux **énergies renouvelables**.

Aujourd'hui, nous vous proposons un focus sur l'année de **Sobriété**. La première étape est faire un bilan sur les consommations des bâtiments choisis par la collectivité et sur l'éclairage public le cas échéant. Une fois l'état des lieux réalisé on part à la chasse aux économies. Chasses d'eau pour l'eau, régulation de chauffage, veilles électriques… tout y passe. L'objectif est de réduire d'au moins 10 % les consommations (ce qui couvre la participation que nous demandons aux communes pour financer notre accompagnement. Mais en moyenne, nous permettons aux communes d'économiser 2 000 **€** par bâtiment sans investissement majeur.

Petit exemple concret sur la régulation :

Sur le graphique ci-dessous, on mesure la température, l'humidité et le niveau de CO2 d'une salle de classe. On constate rapidement plusieurs choses :

- la régulation ne fonctionne pas. En effet, la température reste à 21°C pendant les temps d'inoccupation.

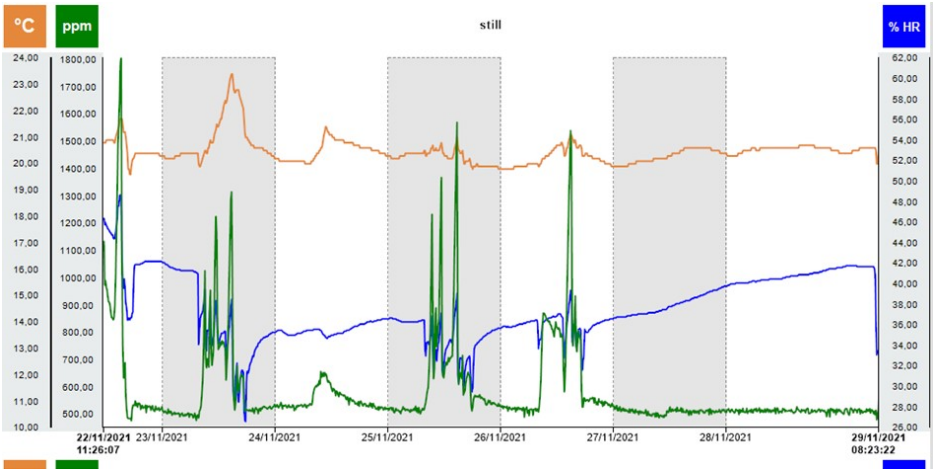
- le niveau de CO2 dépasse régulièrement les 1 000 PPM (particules par m3), le débit de la ventilation n'est donc pas suffisant.

Grâce à cette analyse nous pouvons facilement optimiser la ventilation et la régulation. Sans investissement, 15% d'économies d'énergie sont réalisées sur le chauffage.

Voilà comment concrètement on peut agir avec les communes et les territoires motivés.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez nous rejoindre dans la transition avec votre territoire.

Julien Afonso
Conseiller en énergie partagé



Mesure de CO2, d'humidité et de température d'une salle de classe

Sport :

A l'heure où le débat sur le boycott de la Coupe du Monde de Football au Qatar cet hiver bat son plein désert, et où en France, nous sommes en cours d'aménagement pour l'accueil des prochains remédier… Quelle sobriété est-elle envisageable dans le sport ? Mais surtout, cette sobriété sera-t-sport mondialisé et télévisé, nous allons nous attacher à réfléchir à des actions réalisables sur le de long terme qui vont affecter nos pratiques.

Commençons par un constat : en France, 36 millions de personne pratiquent une activité sportive. Bien que les services sportifs, récréatifs et de loisirs représentent **moins de 1% de l'empreinte carbone totale du pays**, leur visibilité appelle à un devoir d'exemplarité. C'est ainsi que le plan gouvernemental de sobriété énergétique annoncé le 23 juin dernier se décline également dans sa version sport : le secteur devra trouver les moyens de réduire sa consommation d'énergie de 10% d'ici 2024 et de 40% à horizon 2050.

Les leviers d'actions sont déjà identifiés par notre ministre de la Transition énergétique Agnès Pannier-Runacher : « le chauffage des équipements sportifs, leur éclairage et les mobilités »[1]. Les deux premiers concernent directement les collectivités, propriétaires de plus de huit gymnases et autres piscines sur dix. Ces deux postes représentent respectivement 43% et 18% de la consommation d'énergie du secteur ! Des pistes sont proposées : ne pas chauffer les gymnases au-delà de 15-16°C, baisser la température de 1-2°C … Les capacités d'actions sur le bâti et ses usages sont nombreux, dans la démarche coutumière des conseils en énergie que délivre Alter Alsace Énergies pour le patrimoine des collectivités. Mais ne faudrait-il pas aller plus loin qu'un simple abaissement du thermostat ? Ne faudrait-il pas revoir entièrement les modalités des pratiques sportives ? En effet, les deux postes les plus consommateurs après le chauffage, que sont l'éclairage et les mobilités ne peuvent être solutionnés que par une refonte de nos pratiques.

Concernant l'éclairage tout d'abord : si le passage aux ampoules LED semble la première action indispensable, les horaires des pratiques sportives peuvent également être revues. Les athlètes professionnels exercent leur pratique en général le soir, pour maximiser l'audience devant le poste de TV. Cette coutume est-elle réellement indispensable ? La tenue des compétitions en journée, le week-end, n'est-elle pas envisageable ? De plus, modifier les horaires de pratique sportive pourrait permettre une meilleure inclusion des femmes : les horaires dédiés aux entraînements sportifs sont concentrés en général les soirs de semaine, dans la tranche 18h-22h. Cette tranche horaire exclue une forte proportion de femmes pour des questions de garde d'enfant…

Sur la question des transports ensuite : si le covoiturage est déjà une réelle solution pour atténuer l'impact des déplacements sportifs, une réflexion sur l'organisation des championnats et autres compétitions est nécessaire. En effet, vous arrive-t-il à vous aussi de traverser la moitié de l'Alsace pour vous rendre à une compétition de niveau amateur ? Pourquoi les championnats se déroulent-ils sur des zones aussi étendues ? Une des premières réponses est le découpage administratif de ces compétitions (à niveau modeste) : les Alsaciens jouent avec les Alsaciens, les Lorrains avec les Lorrains et les Franc-Comtois avec les Franc-Comtois. Pourtant, un club de

L'ADEME et l'association Fair-Play for Planet proposent 10 actions pour un sport plus vert. https://www.fairplayforplanet.org/fpfp-challenge

[1] https://www.lagazettedescommunes.com/822801/sport-et-sobriete-energetique-le-mouvement-est-enclenche/

plein dans les médias, où les jeux asiatique d'hiver 2029 seront organisés en Arabie Saoudite en J.O d'été, nous nous interrogeons sur l'impact environnemental du sport et sur les moyens d'y elle choisie ou subie ? Plutôt que de se lancer dans de grandes réflexions philosophiques sur le court terme dans notre pays afin de limiter l'impact et de s'adapter aux changements climatiques

Saverne est bien plus proche de Sarrebourg que de Colmar… Ainsi, si les organisateurs des groupes de compétition intégraient la variable déplacement et impact carbone dans leur réflexion, les groupes devraient être organisés par zone géographique avec une distance maximale à ne pas dépasser, plutôt que région administrative… Des initiatives permettent de mieux se rendre compte de l'impact carbone de nos pratiques sportives et trouver des moyens de les atténuer : les fresques du football[2] ou du tennis notamment, consistant en l'identification des impacts et la recherche des solutions ; ou encore le label Fair Play for Planet permettant « aux entités sportives d'améliorer leur modèle de développement économique en prenant soin de l'environnement et des personnes »[3]

En conclusion, tournons notre regard vers l'avenir désormais, et sur les conséquences du dérèglement climatique pour la pratique sportive… Un avenir peut-être pas si lointain si on repense aux mètres cubes d'eau déversés sur le bitume durant le Tour de France 2022 pour éviter qu'il ne fonde sous les roues des cyclistes … Le WWF France a réalisé à ce titre une étude prospective des pratiques sportives en France à +2° C et +4°C[4] et les conclusions sont préoccupantes. Avec l'intensification des vagues de chaleur estivales, la santé et les performances des sportifs sont en jeu. En effet, s'il est déconseillé de faire du sport lorsque la température est supérieure à 32°C, cela signifie qu'à +2°C les sportifs perdent 24 jours de pratique par an, et jusqu'à 66 jours à +4°C ! Les futurs sportifs devront-ils s'habituer à une saisonnalité de pratique plus courte, ou plutôt à réaliser des efforts physiques potentiellement dangereux ? Sans parler des équipements sportifs : les gymnases étant souvent caractérisés par des structures légères et peu – voire pas du tout – isolées, ces derniers ne sont pas adaptés à l'augmentation des températures. Les besoins en rafraîchissement vont engendrer des coûts économiques et écologiques dont la collectivité (au sens propre et large) pourrait bien se passer. En attendant une rénovation thermique performante, l'accès à ces gymnases risque d'être de plus en plus souvent restreint … En outre, les terrains de jeu naturels des sportifs sont eux aussi menacés : le stress hydrique des terrains de football ou de rugby allant grandissant avec l'augmentation des températures, les clubs ont tout intérêt à développer dès à présent des systèmes de récupération d'eau de pluie, voire d'eau grise, s'ils ne souhaitent pas voir se répéter chaque saison le tragique théâtre de cet été 2022 avec des terrains brûlés…

Finalement, que nous le voulions ou non, nos pratiques sportives seront nécessairement impactées par les changements climatiques et l'augmentation des températures, et nous devront nous adapter. Alors pourquoi ne pas y réfléchir dès aujourd'hui ? A l'instar de nos 250 stations de ski en péril certain, qui envisagent déjà leur reconversion vers des pratiques durables lorsque nous serons privés de neige naturelle …

Audrey Petit

Chargée de mission ENR - collectivités

Pour aller plus loin, ils ont lancé un challenge « Fair-Play For the Planet » (FPFP) :

[2] https://www.football-ecology.org
[3] https://www.fairplayforplanet.org/
[4] Dérèglement climatique : le monde du sport à +2°C et +4°C, WWF France 2021

A vous de jouer !

La hiérarchie des besoins

Etre sobre, c'est consommer ce dont on a besoin, et pas plus.

Mais de quoi a-t-on besoin ? Qu'est-ce qui est superflu ?

Nous sommes toujours surpris de découvrir que ce qui nous paraît indispensable ne l'est pas pour notre voisin, qui lui a des besoins qu'on n'imagine même pas.

Nous vous invitons à vous poser la question : découper la pyramide ci-dessous, et placez-y les différentes propositions selon ce qu'elles représentent pour vous Envoyez-nous la photo du résultat, nous comparerons nos hiérarchies des besoins ! Vous pouvez aussi ajouter vos propres besoins...

Accès internet partout	Une douche chaude le matin	Une pièce chauffée l'hiver	Une résidence secondaire	Une machine à laver
Du café	Le silence	Un congélateur	Avoir beaucoup d'argent	Un journal
L'Art	Un métier	Des bijoux	Des meubles	Des vacances au soleil
De l'eau pure	Des médicaments	Des chaussures	De l'air pur	Une voiture
Des livres	Un ordinateur	Une piscine	Un smartphone	De la viande

Adhérez à Alter Alsace Energies

Alter Alsace Energies

Bulletin à renvoyer avec votre règlement par chèque à Alter Alsace Energies
4 rue Foch
68 460 Lutterbach

Bulletin également disponible sur www.alteralsace.org

❑ Je souhaite adhérer à l'association Alter Alsace Energies pour l'année 2023. L'adhésion comprend l'abonnement à Energies Infos.

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Courriel : .....

Montant de la cotisation (déductible en partie des impôts)

❑ Individuel : 25 euros
❑ association : 30 euros
❑ professionnel : 45 euros
❑ collectivités : 75 euros

❑ Je souhaite uniquement m'abonner à la revue Energies Infos : 10 euros (2 à 4 numéros par an).