- Les Cas de Terrain de Pratiques en Santé

Décider comment parler de sobriété sans faire la leçon aux ménages déjà sobres

Passer des « petits gestes » aux conditions de vie favorables à la santé, à partir du rapport du Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan Sobriété. Des gestes individuels aux choix collectifs (novembre 2026)

L'atelier en bref

Objectif — choisir, avec un budget limité, une action locale qui relie sobriété et santé sans culpabiliser ni désigner de public.

Public — équipe et partenaires d'un contrat local de santé (CLS) : coordination, élus, professionnels de santé, de la prévention, du social et du médico-social, associations.

Durée — 1 h 30 à 2 h en atelier, en sous-groupes de 5 à 7 personnes.

Production attendue — une décision argumentée : action retenue, lieux et canaux, message-clé (dont une version FALC), partenaires et trois indicateurs de suivi.

1. Le contexte territorial

La communauté de communes du Pays de Brévannes regroupe 26 communes et environ 23 000 habitants, entre une petite ville-centre de 6 500 habitants et des bourgs ruraux dispersés. La voiture y reste le mode de déplacement dominant ; une ligne de car régionale dessert la ville-centre et deux bourgs. Le territoire compte une maison de santé pluriprofessionnelle (MSP), une permanence de PMI, un centre social intercommunal, un espace France services, une épicerie solidaire, deux collèges et un Repair Café associatif qui ouvre un samedi par mois.

Le contrat local de santé, signé avec l'ARS il y a deux ans, comporte un axe « santé-environnement » encore peu investi. Claire Morvan, coordinatrice du CLS à mi-temps, travaille avec Yann Le Goff, chargé de mission climat de l'intercommunalité, qui vient de faire adopter le plan climat-air-énergie territorial (PCAET). Les deux constatent que leurs actions se côtoient sans se parler.

Ce cas est fictif : le territoire, les structures et les personnes sont inventés. En revanche, toutes les données chiffrées sont réelles et proviennent du rapport du Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan présenté en section 3.

2. L'élément déclencheur

Le conseil communautaire a voté un avenant au CLS pour « développer une action de prévention liant sobriété et santé » d'ici l'été 2027. L'enveloppe est de **15 000 €**, avec **0,2 équivalent temps plein** de la coordinatrice pendant douze mois. Le vice-président chargé de l'environnement propose une grande campagne d'affiches sur les écogestes. Lors de la dernière réunion, la directrice du centre social s'y est opposée : « Les familles que nous accompagnons font déjà attention à tout. Leur demander d'en faire plus, ce serait blessant. »

Le comité de pilotage du CLS se réunit dans six semaines. Il attend une proposition argumentée et non une simple liste d'idées.

3. Ce que dit l'enquête (données de cadrage)

Données à remettre aux participants avant le travail en sous-groupe. Les numéros en exposant renvoient aux pages du rapport source.

Un potentiel réel, mais une confiance excessive dans l'information

- D'ici 2050, la sobriété réduirait d'environ un cinquième la consommation d'énergie, de matériaux primaires et d'eau, et de 10 % à 30 % les émissions de gaz à effet de serre selon les scénarios p. 8.
- La technologie et l'efficacité pèsent davantage : la sobriété est un levier significatif, pas le principal p. 8, 29.
- 82 % des Français estiment déjà avoir un mode de vie sobre p. 12, 54.
- Ils estiment posséder 34 appareils électriques et électroniques par foyer ; ils en ont en réalité 99 p. 54. Un logement contient en moyenne 2,5 tonnes d'objets p. 12.
- Miser sur la seule information surestime le poids de la connaissance face aux contraintes, aux émotions et aux normes sociales p. 53-54. Les dépenses annuelles de communication commerciale atteignent 34 milliards d'euros p. 66.

Sobriété et santé : des bénéfices directs

- Les mobilités actives agissent contre la sédentarité ; la baisse du trafic améliore la qualité de l'air et réduit le bruit p. 9, 35.
- À Paris, l'exposition au dioxyde d'azote a baissé d'environ 40 % entre 2012 et 2022 p. 34.
- Le Programme national nutrition santé 2025-2030 recommande de ne pas dépasser 500 g de viande par semaine p. 34.
- Le rapport rappelle l'exemple des politiques sur le tabac et l'alcool (loi Evin) : en 2019, leur coût social était estimé à 156 et 102 milliards d'euros p. 34.

L'équité, condition de l'adhésion

- Les 10 % des ménages les plus aisés émettent près de la moitié des émissions de gaz à effet de serre p. 37.
- En 2017, un ménage pauvre consommait en moyenne 301 litres de carburant par an, contre 608 litres pour les 30 % les plus aisés p. 38.
- 59 % des ménages pauvres et modestes n'ont fait aucun séjour de plus de trois nuits dans l'année, contre 12 % des ménages aisés p. 38.
- Les pratiques économes (potager, réparation, conserves) relèvent souvent d'une sobriété contrainte ; demander un effort supplémentaire à ces ménages serait injuste p. 38.
- Les politiques les plus soutenues sont celles jugées à la fois efficaces et progressives p. 38. 77 % des Français soutiennent des mesures collectives de sobriété p. 10.

Source : Ferrière S., Robinet A., Tessé S., *Sobriété. Des gestes individuels aux choix collectifs*, rapport, Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan (HCSP), novembre 2026.

Pagination : les pages 5 à 39 ont été vérifiées directement dans le rapport ; les renvois aux pages 53 à 75 reprennent la pagination indiquée par l'article de Pratiques en Santé. À contrôler avant diffusion.

4. La décision à prendre

Question centrale

Avec 15 000 € et 0,2 ETP, quelle action le CLS doit-il conduire pour que la sobriété devienne un levier de santé pour tous les habitants, **sans culpabiliser** ceux qui sont déjà sobres par nécessité et **sans se limiter** à une campagne d'écogestes ?

La réponse évidente — une campagne d'information — se heurte à deux constats du rapport. D'abord, presque tout le monde se pense déjà sobre : un message « faites attention » glisse sur ceux qui consomment le plus et pèse sur ceux qui consomment le moins. Ensuite, les comportements dépendent moins de ce que l'on sait que de ce qui est possible autour de soi : une piste cyclable sûre, un lieu pour réparer, un prix accessible. Le rapport propose de lire chaque action à travers quatre environnements — cognitif, économique, physique, socioculturel p. 46-47. Un CLS agit surtout sur deux d'entre eux ; il peut aussi porter un plaidoyer auprès des élus pour les deux autres.

5. Contraintes et ressources

Contraintes

- **Budget et temps :** 15 000 € et 0,2 ETP sur douze mois, pour un territoire de 26 communes.
- **Mobilité :** forte dépendance à la voiture ; toute action centralisée en ville-centre exclut une partie des habitants des bourgs.
- **Biais de participation :** les actions sur l'environnement attirent surtout des personnes déjà sensibilisées.
- **Flou de vocabulaire :** le mot « sobriété » est compris comme « privation » par certains, comme « mode de vie » par d'autres ; le rapport rappelle la diversité de ses définitions p. 19-23.
- **Concurrence des messages :** une campagne locale pèse peu face au poids de la publicité commerciale p. 66.

Ressources mobilisables

- **Locales :** MSP, PMI, centre social, espace France services, épicerie solidaire, collèges, Repair Café, club cyclo, médiathèque, marché hebdomadaire, bulletin intercommunal, PCAET.
- **Nationales :** l'opération « Mai à vélo » p. 68, le réseau des Repair Cafés p. 75, la grille des quatre environnements de l'Iddri reprise par le rapport p. 47, les repères du Programme national nutrition santé p. 34, les ressources de l'Ademe sur l'écomobilité.

6. Trois scénarios contrastés

Ces scénarios ne s'excluent pas : le sous-groupe peut en combiner deux, à condition de justifier la répartition du budget et du temps agent.

Scénario	Principe	Atout	Limite
A — Défi collectif ouvert à tous	Un défi intercommunal « Mai à vélo et à pied » adossé à l'opération nationale, relayé par les communes, les écoles et la presse locale.	Visible, fédérateur, non stigmatisant ; s'appuie sur une dynamique nationale qui a réuni plus de 225 000 participants en 2026 p. 68.	Mobilise surtout les personnes déjà convaincues ; le rapport juge ce type d'initiative utile mais insuffisant seul p. 68.
B — Aller-vers dans les lieux de vie	Ateliers « réparer, cultiver, se déplacer autrement » animés dans les lieux fréquentés au quotidien (épicerie solidaire, espace France services, centre social, marché).	Touche des personnes peu présentes dans les dispositifs ; part de leurs pratiques économes existantes (réparation, potager) p. 38.	Coût en temps agent élevé ; risque de « faire la leçon » à des ménages déjà sobres par contrainte p. 38.
C — Outiller les relais	Former une vingtaine de professionnels et bénévoles relais (MSP, PMI, centre social, collèges, Repair Café) à la grille des quatre environnements et aux liens sobriété-santé.	Effet durable et démultiplié ; répond aux recommandations n° 12 et 15 sur la formation et le pair-à-pair p. 75.	Effets indirects, lents à observer ; dépend de la disponibilité réelle des relais.

7. Questions de travail

1. Parmi les données de la section 3, lesquelles remettent le plus en cause l'idée d'une campagne d'écogestes ? Pourquoi ?
2. Avec la grille des quatre environnements, situer chaque scénario : sur quel environnement agit-il ? Lequel n'est touché par aucun ?
3. Quels habitants risquent de ne pas être atteints par chaque scénario ? Dans quels lieux, à quels moments et par quels canaux peut-on les rencontrer, sans les désigner par une étiquette ?
4. Comment valoriser les pratiques économes déjà présentes (réparation, potager, entraide) plutôt que d'en demander davantage ?
5. Choisir un scénario ou une combinaison, et répartir les 15 000 € et le temps agent. Quels partenaires sont indispensables ?
6. Rédiger un message-clé en FALC (phrases courtes, mots simples, une idée par phrase, sans « il faut »). Exemple de départ à améliorer : « Marcher ou faire du vélo, c'est bon pour le corps. Réparer un objet, c'est moins cher. On peut le faire ensemble. »

7. Proposer trois indicateurs : un de participation (qui vient, d'où ?), un de changement de conditions (lieux, offres, partenariats créés) et un de plaidoyer (proposition transmise aux élus sur les mobilités ou l'aménagement).

8. Repères pour l'animation

Clés d'analyse pour l'animateur

- **Le point aveugle central :** l'écart entre ce que les gens pensent faire et ce qu'ils font (82 % se disent sobres ; 34 appareils estimés contre 99 réels [p. 12, 54]). L'information seule ne corrige pas cet écart.
- **L'équité avant l'effort :** les ménages modestes ont déjà une empreinte plus faible [p. 37-38]. L'action doit d'abord reconnaître leurs pratiques. C'est la logique de l'universalisme proportionné : une action pour tous, avec une intensité plus forte là où les ressources manquent.
- **Cibler des lieux, pas des personnes :** l'épicerie solidaire, le marché, la sortie d'école ou France services permettent d'atteindre des publics variés sans les nommer.
- **Ne pas confondre santé et morale :** le gain de santé (activité physique, qualité de l'air, alimentation) est un argument plus mobilisateur que la culpabilité environnementale.
- **Garder l'œil sur les leviers hors CLS :** pistes cyclables, transport à la demande, prix. Encourager le sous-groupe à formuler au moins une demande aux élus.

9. Pour aller plus loin

- Ferrière S., Robinet A., Tessé S., *Sobriété. Des gestes individuels aux choix collectifs*, rapport, HCSP, novembre 2026. Note de synthèse associée : *Agir pour la sobriété : un enjeu de politiques publiques*, HCSP, novembre 2026.
- Pratiques en Santé, « Sobriété. Des gestes individuels aux choix collectifs », rubrique Pratiques, 8 novembre 2026 — pratiquesensante.com
- Pratiques en Santé, « Aller de soi – inspirations pour favoriser l'écomobilité des enfants » (guide Ademe), rubrique Pratiques, 3 septembre 2026.
- HCSP, *Les politiques publiques de santé environnementale. Mieux connaître pour mieux agir*, rapport transversal, octobre 2025.

Cas fictif construit à des fins pédagogiques par Pratiques en Santé à partir de données réelles du rapport Sobriété. Des gestes individuels aux choix collectifs (Haut-commissariat à la Stratégie et au Plan, novembre 2026). Reproduction et adaptation autorisées pour un usage de formation, avec mention de la source.