

Réflexion sur la transition à l'échelle régionale :

Collaborations pour la sobriété et l'efficacité énergétique



**Atelier présenté au colloque du
Forum des partenaires du développement régional**

20 octobre 2026

Un mot sur le Conseil régional de l'environnement

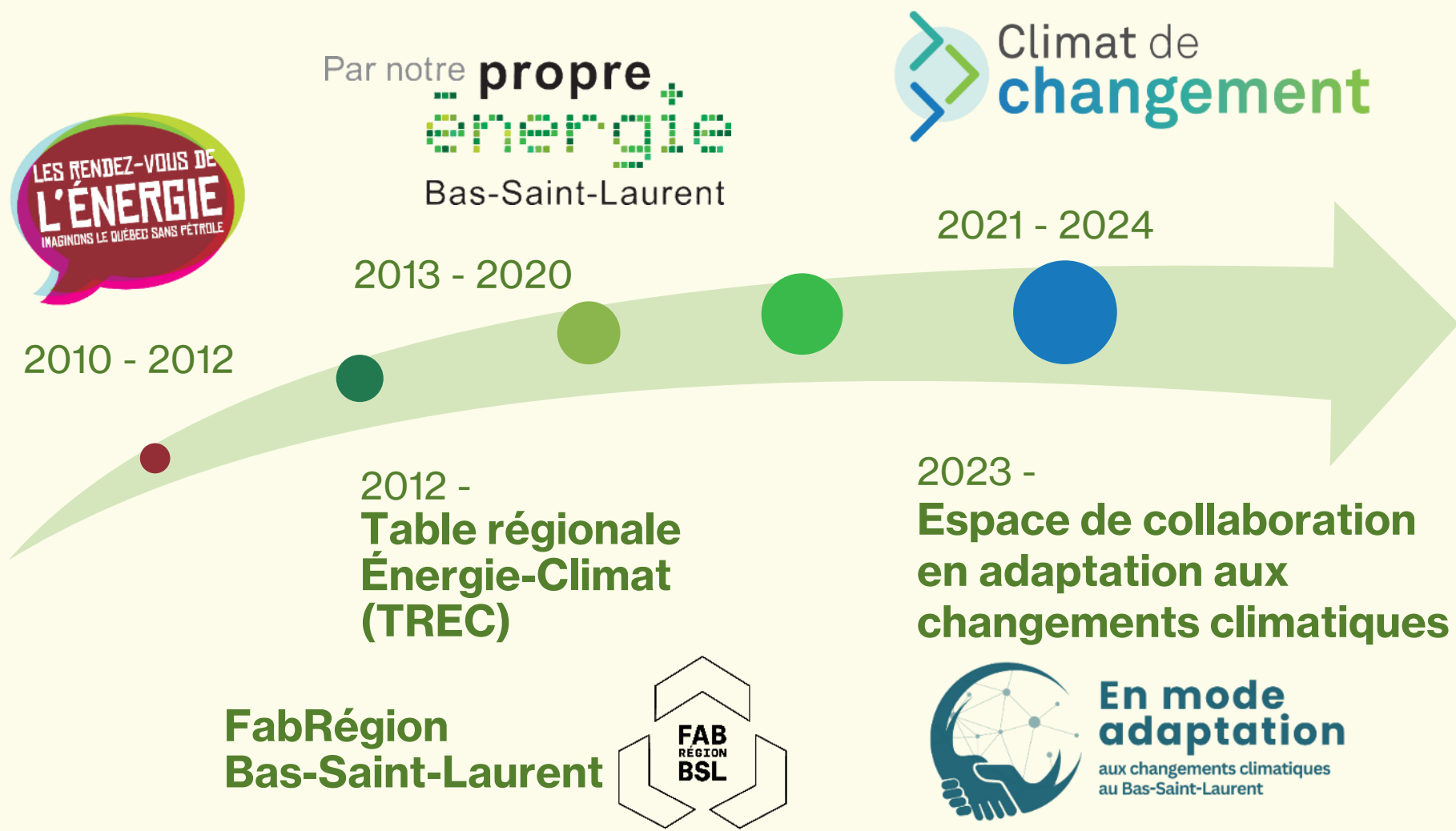
Le Conseil régional de l'environnement du Bas-Saint-Laurent (CREBSL) est un organisme de **concertation** régionale en matière de protection de l'environnement et de développement durable créé à la suite d'une volonté régionale en 1977.

À titre d'organisme-conseil, il avise tout intervenant concerné par l'environnement et il soutient les principes du développement durable auprès de la communauté et des instances décisionnelles.



Aujourd'hui, il fait partie du Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement du Québec (RNCREQ), qui comprend 17 CRE et plus de 220 spécialistes.

Les dossiers Climat et Énergie au CREBSL : Une démarche régionale bien en place



Atténuation

Réduire les émissions et renforcer les puits de GES

Adaptation

Réduire la vulnérabilité et renforcer la résilience face aux aléas climatiques

Plan de l'atelier

Objectif :

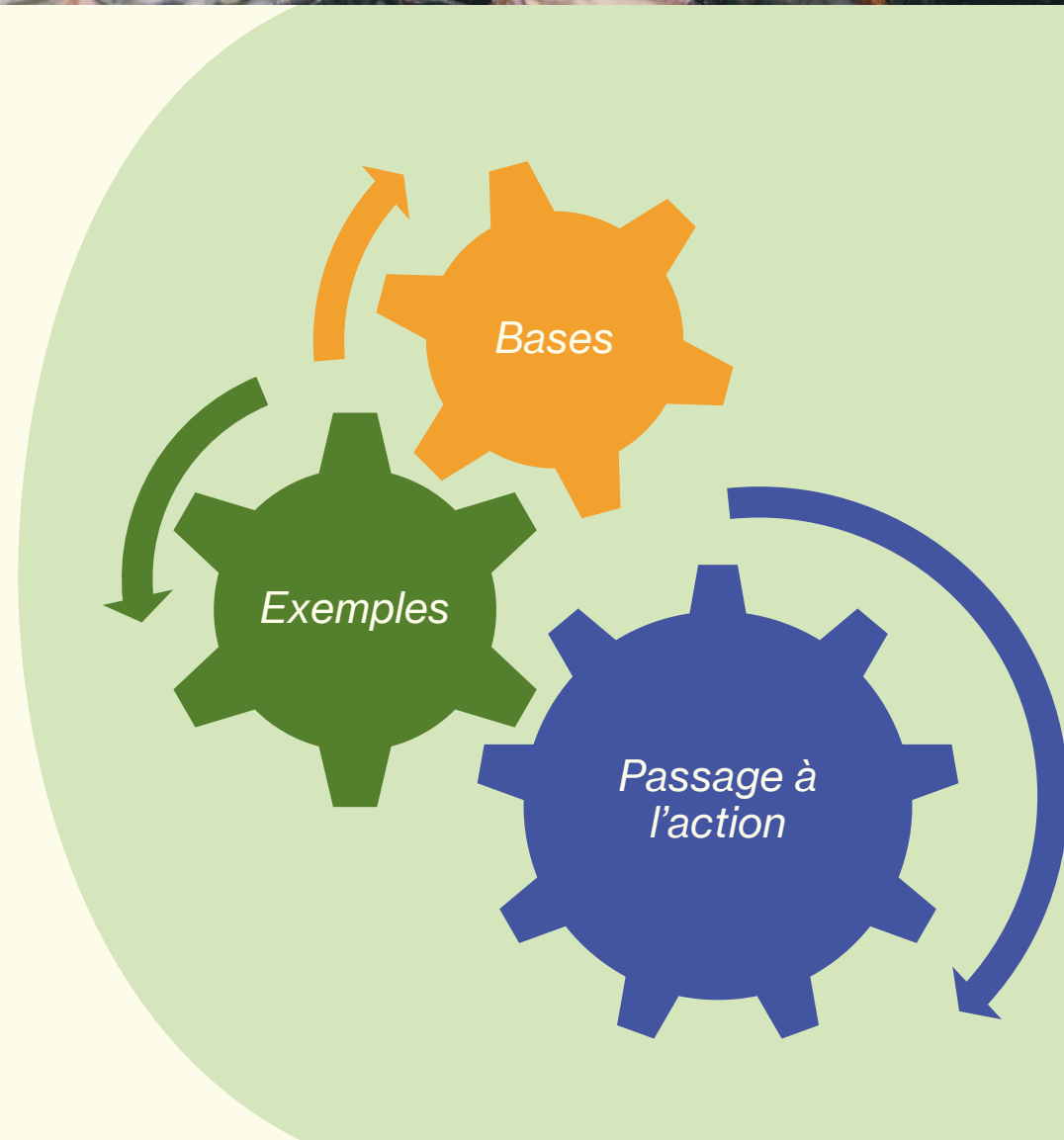
Favoriser et valoriser les actions de sobriété énergétique dans la transition

1. Contexte et notions de bases :

Sobriété, Efficacité, Renouvelable

2. Exercice d'exploration d'actions, de stratégies

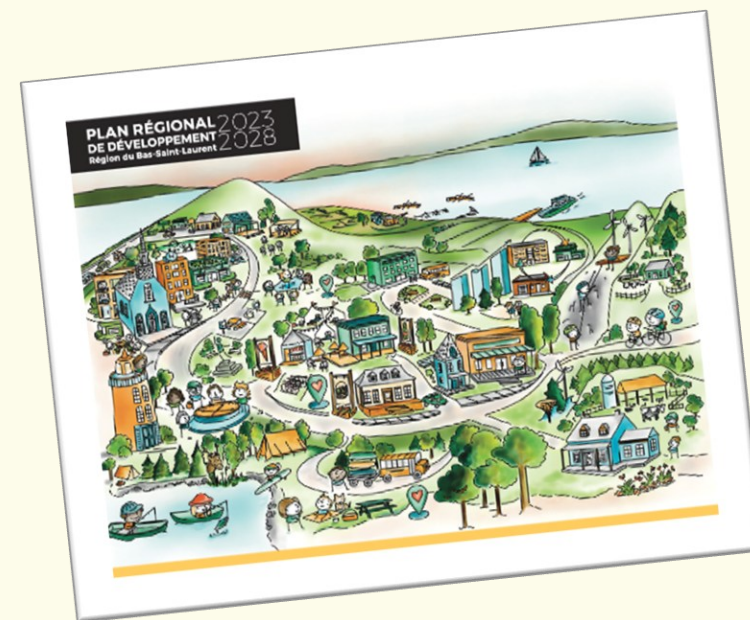
3. Mise en commun



L'énergie dans le plan régional de développement 2023-2028

Priorités :

16. *S'investir dans la lutte aux changements climatiques, dans une perspective de prévention et d'adaptation*
17. *Prioriser l'efficacité énergétique et développer les énergies renouvelables*



Énergie, Climat, Environnement et Société : des liens forts

- Énergie ↔ activités : force de transformation, dans chaque aspect de la société
- Empreinte matérielle, liens physiques : « *Rien ne se perd, rien ne se crée ...* »
- Énergies fossiles = Croissance des émissions de gaz à effet de serre

Transition énergétique nécessaire :

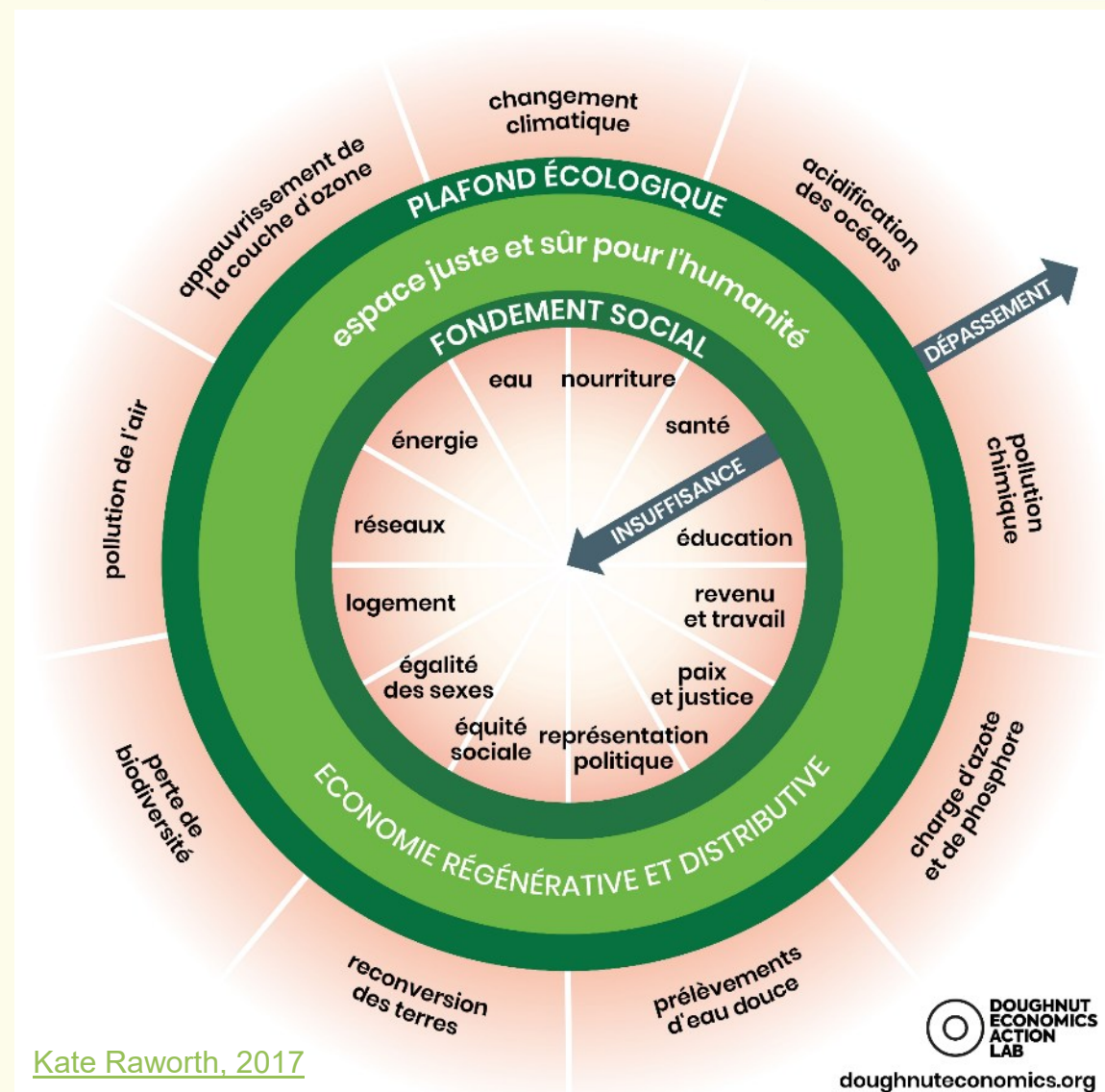
↓ Dépendance aux énergies polluantes

↑ Utilisation raisonnée d'énergies à faible impact

L'énergie dans une société durable et équitable

- Naviguer dans un espace juste et sûr pour l'ensemble de la population
- Corridor viable entre les limites planétaires et le plancher social

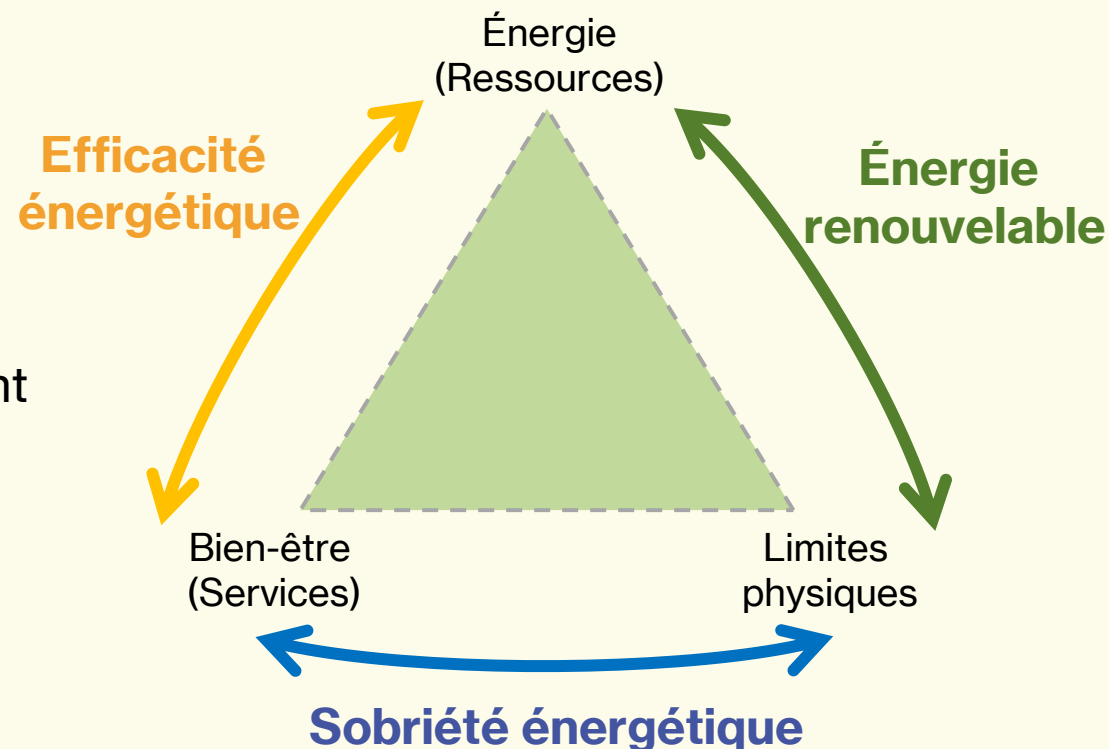
***Équilibre à respecter
entre insuffisance et dépassement(s)***



3 stratégies de la transition énergétique

- **Efficacité énergétique** : Réduire la quantité d'énergie par service/travail
- **Énergie renouvelable** : Réduire l'impact environnemental par quantité d'énergie
- **Sobriété énergétique** : Répondre adéquatement aux besoins selon les capacités des systèmes.

*Se renforcent mutuellement
et évitent les effets rebonds*



Quelques exemples

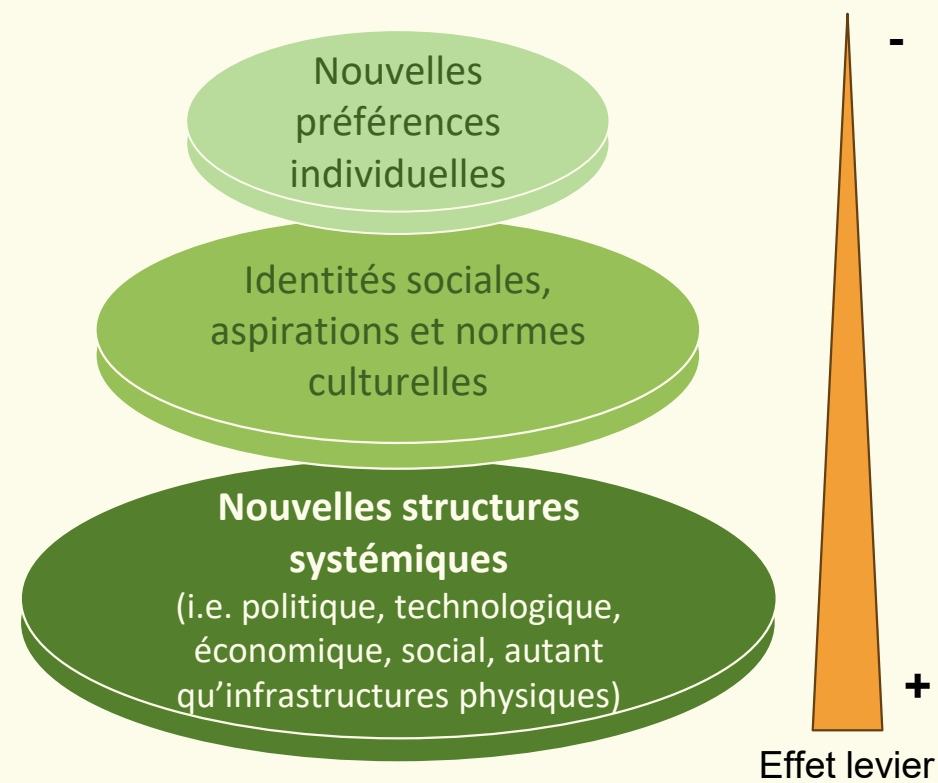
Domaine	Sobriété	Efficacité	Renouvelable
Agriculture	Non travail du sol. Méthode réduisant les passages au champ	Machinerie plus performante, consommant moins de carburant par heure ou tonne récoltée	Machinerie à propulsion électrique, hybride ou au gaz naturel renouvelable.
Transport des personnes	Réduire l'utilisation des véhicules individuels : autopartage, covoiturage, tr. en commun	Favoriser les véhicules à faible consommation (L ou kWh /km)	Option électrique pour des nouveaux véhicules
Transport des marchandises	Réduire besoins de transport (ex. approvisionnement local)	Transfert modal vers des moyens plus efficace (train, voilier-cargo)	Camions à propulsion électrique ou hybride
Emballage	Diminuer le besoin d'emballage en favorisant l'achat en vrac ou les contenants réutilisables	Concevoir des emballages minimalistes, recyclables. Utilisant moins d'énergie pour leur fabrication et manutention.	Utiliser des matériaux biosourcés ou dont l'empreinte matérielle est réduite sur l'ensemble du cycle de vie.
Logement	Aménager des espaces collectifs agréables : logement plus modeste, optimisés, communs partagés	Diminuer le besoin énergie par surface : isolation, appareils performants	Alimenté en énergie renouvelable (électricité, biomasse forestière résiduelle)

Approche systémique de la transition

Changements transformateurs facilités par :

- Structures systémiques
- Contexte et aspirations sociales
- Préférences individuelles

Faciliter l'émergence de modes de vie faible en carbone, inclusifs et positifs pour la nature.



Exercice exploratoire

Trois étapes :

1. Identifier un élément qui favorise ou nuit à l'intégration de la sobriété
2. Explorer les stratégies à adopter
3. Échanges sur des éléments communs / Expérience

À vous de jouer !

Étape 1 :

- Identifier un élément qui contribue ou freine la sobriété énergétique.
Par exemple : action, projet, tendance, geste

*Se répartir auprès des 5 feuilles (6-8 pers.)
Inscrire 1 élément par post-it.*

- Annoter votre élément :
 - Favorise (+) ou nuit (-)
 - Actuel, en cours (A) ou futur, à venir, en émergence (F)

Une 2^e idées ? Ajoutez-la

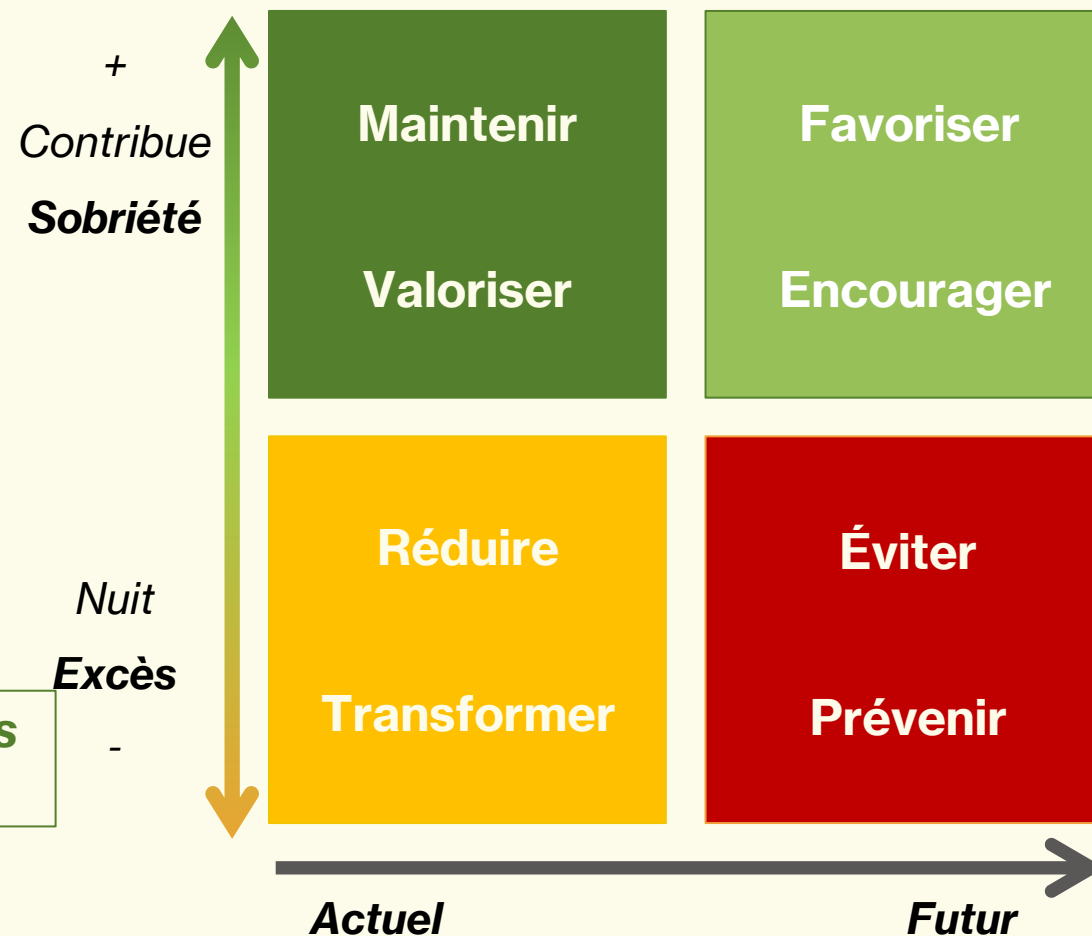
2^e étape : Trouvons des stratégies

En sous-groupe (5 affiches):

- À tour de rôle, présentez votre **élément** et placez-le sur la matrice
- Ensemble, sélectionnez-en un (1) qui vous inspire
- Échanger pour trouver **comment agir** sur cet élément pour...

*N.B. : Désigner un secrétaire, pour **résumer vos réflexions** lors du retour en grand groupe*

Retour en groupe dans 10 minutes



3^e étape - Retour en commun

Après cette brève incursion

Partagez-nous votre expérience

- Énoncer l'élément choisi et la stratégie trouvée
- Partager les constats, souhaits, besoins exprimés lors de vos échanges



Idées inspirantes
Wow!



Difficulté / Frein

Conclusion

Ajoutons la sobriété énergétique à l'efficacité et aux énergies renouvelables

La sobriété ne se concrétisera pas dans « un projet unique parfait »

Comment s'outiller pour faciliter l'intégration de la sobriété dans nos stratégies ?

Pour poursuivre la discussion :

Table régionale Énergie-Climat

mathieu.durette@crebsl.com



Faire une place à la
sobriété,
un changement de
perspective

Intégrer la sobriété énergétique nous portera plus facilement
au travers de la transition nécessaire.

Pour aller plus loin :

Comité consultatif sur les changements climatique (2026) ***Un parc immobilier sobre en carbone et en énergie, résilient et abordable***. Neuvième avis du CCCC au gouvernement du Québec, 100 p.

<https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/comite-consultatif-changements-climatiques/publications#c290757>

Devette, P. & Lallement, M. (dir.) (2024). **Qu'est-ce qu'une vie sobre ?** *Lien social et Politiques*, (93), 5–21.

<https://www.erudit.org/fr/revues/lsp/2024-n93-lsp09809/> (Numéro thématique)

EAT-Lancet (2025) **La Commission EAT Lancet sur des systèmes alimentaires sains, durables et justes**. Rapport de synthèse <https://eatforum.org/eat-lancet/summary-report/>

Hot or Cool Institute. (2025) **A Climate for Sufficiency: 1.5-Degree Lifestyles Report** (2025 Update). Hot or Cool Institute, Berlin.

<https://hotorcool.org/publications/a-climate-for-sufficiency-1-5-degree-lifestyles-report/>

Jennifer L. Hawkin, Julian M. Allwood; **Aggregating Demand for Three Fundamental Resources to Avoid Burden-Shifting in Climate Policy**. *Environ. Sci. Technol.* 7 April 2026; 60 (13): 9958–9972.

<https://doi.org/10.1021/acs.est.5c12742>

Michaud, É., Ravayrol, M. et Voghel, W. (2026). **Synthèse du colloque - Le numérique à l'épreuve de la sobriété : Enjeux, potentiels d'innovation et nouvelles trajectoires**. Obvia.

<https://doi.org/10.61737/AQDK8800>

Planetary Health Check 2026 <https://www.planetaryhealthcheck.org/>
(Suivi des limites planétaires)



CONSEIL RÉGIONAL
DE L'ENVIRONNEMENT
DU BAS-SAINT-LAURENT

Merci de votre participation

CREBSL.COM