

# Imaginer la sobriété énergétique dans les territoires de montagne

## Co-construire la transition avec les citoyens à Val de Bagnes

Conférence SWEET, 26 août 2025

Tristan Loloum, HES-SO Valais Wallis

Diana Milani, Energithèque, ALTIS Groupe SA



Source: Verbier 4 vallées

*Cette présentation a été produite par le consortium Lantern, soutenu par le programme SWEET de l'Office fédéral de l'énergie.*

# La sobriété comme réponse aux défis énergétiques des régions alpines

# Les territoires de montagne comme avant-postes de la transition



- \* +2°C-3°C (vs +1.2°C global)
- \* Fonte des glaciers
- \* Réduction de l'enneigement



- \* Moins de stockage naturel (glacier, neige)
- \* Conflits d'usage (agriculture, hydroélectricité, tourisme, biodiversité)



- \* Modèle économique dépendant du froid
- \* 80% nuitées hiver liées aux sports de neige
- \* Limite pluie/neige (+150m/°C)



- \* Parc immobilier ancien et dispersé
- \* Dépendance aux énergies fossiles (transport, chauffage)
- \* Potentiel d'énergies renouvelables sous-exploité

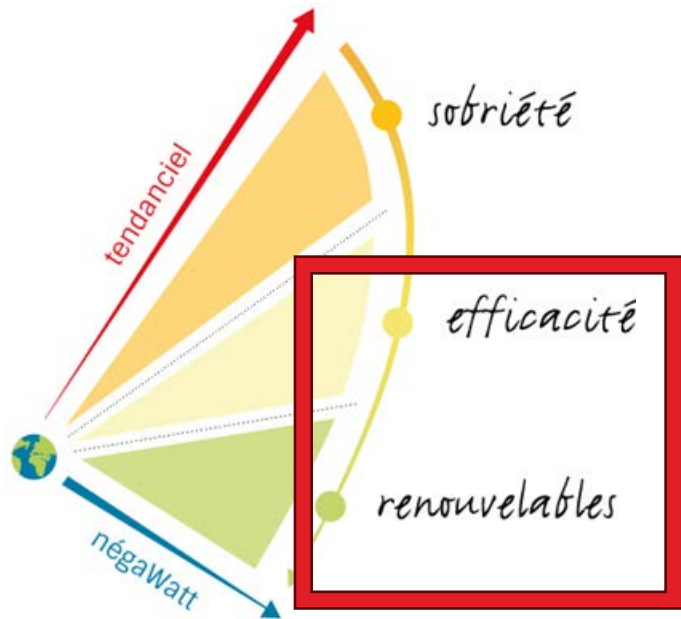


- \* Evènements extrêmes
- \* Instabilités géologiques
- \* Infrastructures sous pression



- \* Limites au tout-technologique
- \* Rénovation du bâti complexe et coûteuse
- \* Electrification = augmentation massive de la demande

# Définition de la sobriété énergétique

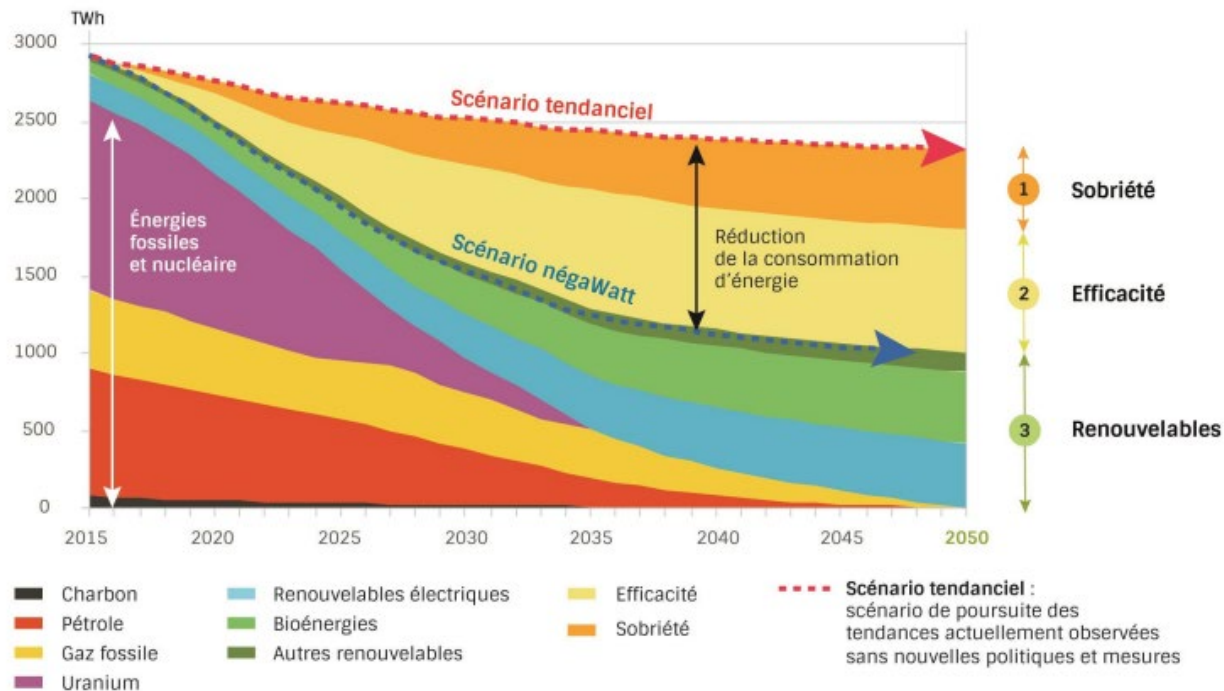


# THE TRANSITION éco - logique

MOINS  
C'EST MIEUX.



CHF



**Evolution de la consommation d'énergie primaire  
dans les scénarios tendanciel et négaWatt, entre 2015 et 2050**

# Les 4 types de sobriété

- D'usage
- Dimensionnelle
- Collaborative
- Structurelle et Organisationnelle














Sources: Négawatt 2015  
Crédit photo : Freepik



# Quels récits pour la sobriété énergétique?













# Cadrages cognitifs de la sobriété

Catégories	Cadrages		Citations, exemples
Hors-cadre	Méconnaissance		« Jamais entendu parler »
	Confusion		Sobriété énergétique confondue avec efficacité ou recyclage
Opposition	Aversion		La sobriété est associée au déclin
	Contradiction		« Verbier, c'est tout le contraire de la sobriété »
	Déni		« Quand il y avait un risque de coupure, mais ce n'est plus un problème »
Sélection	Élusion		Sobriété remplacée par des termes comme « gestion de l'énergie »
	Simplicité mise en scène		Offres de vacances « Less is more »
Démobilisateur	Report de responsabilité		Report de responsabilité sur les individus, politiques ou entreprises
	Ecogestes individuels		Sobriété associée aux petits gestes ("couvercles sur les casseroles")
Institutionnel	Sécurité énergétique		Plan de contingentement en cas de pénurie énergétique
	Principe de planification		La sobriété inscrite dans les documents de planification











Minguez, I., & Loloum, T. (2025). Framing Energy Sufficiency in a Swiss Mountain Resort. *Sustainability*, 17(1), 238.

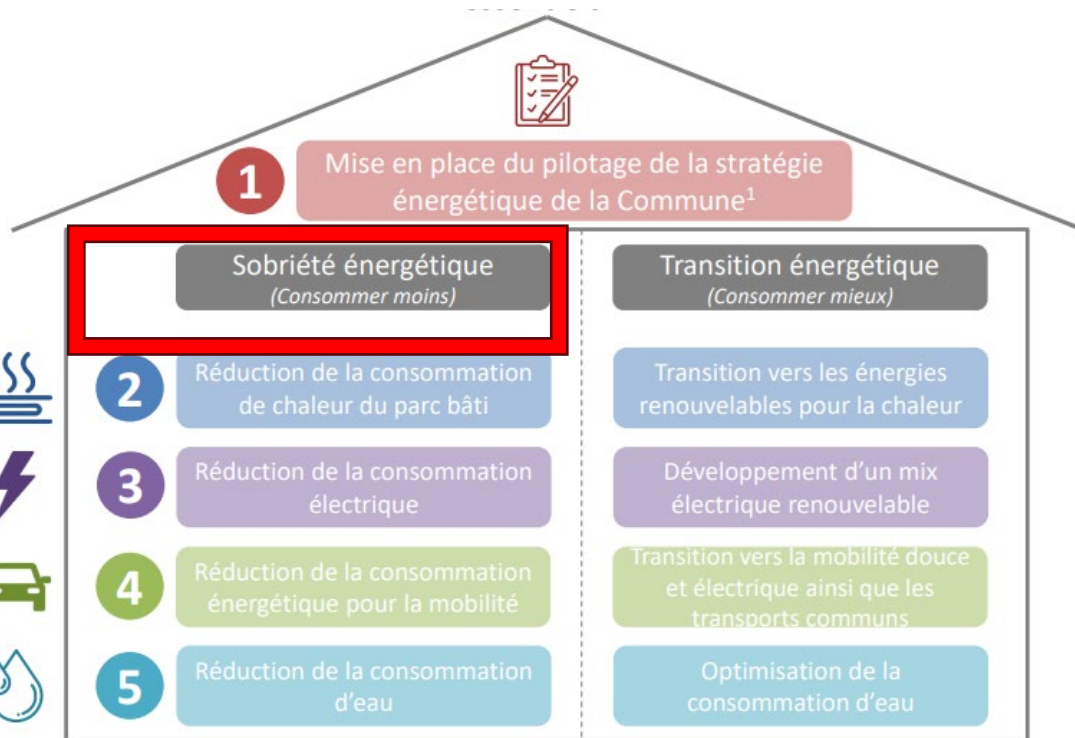


# Stratégies de recadrage

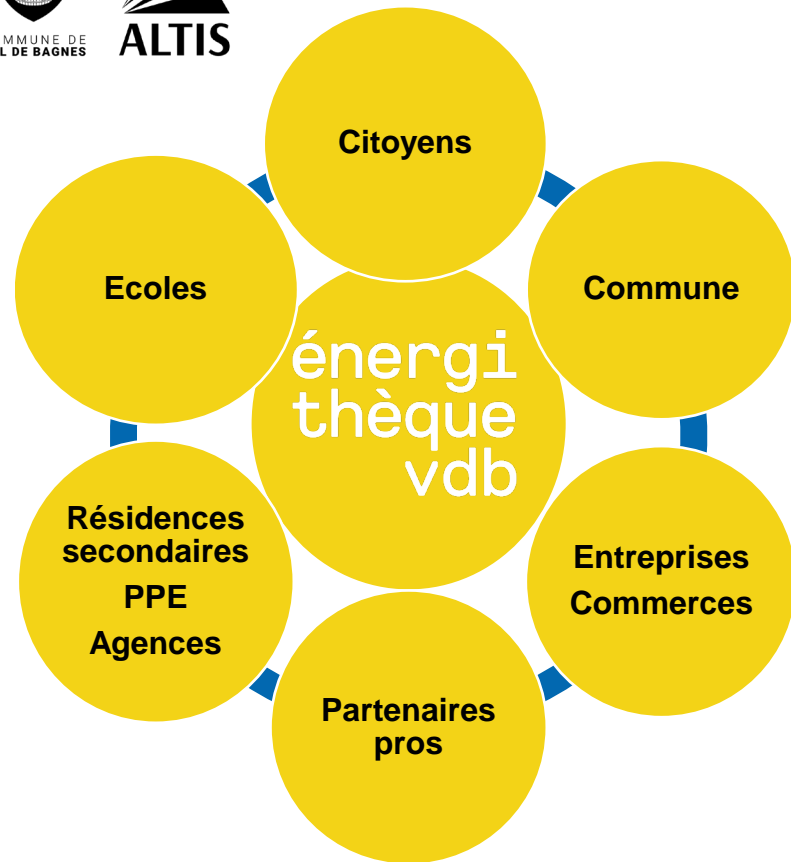
Catégorie de cadrage			Recadrages
Méconnaissance			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir le problème</li> <li>• Sensibilisation aux enjeux énergétiques et climatiques</li> <li>• Evaluation carbone</li> </ul>
Aversion			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en avant les bénéfices économiques et sociaux</li> <li>• Définir les voies de transition et les étapes intermédiaires</li> </ul>
Contradiction			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Récompenser les pratiques à faible carbone plutôt que de punir/exposer celles qui sont énergivores</li> <li>• Les élites économiques, les entrepreneurs locaux résilients et les pratiques en tant que modèles, influenceurs (« La simplicité est la sophistication suprême »)</li> </ul>
Déni			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser les citoyens</li> <li>• Le changement climatique est réel, les risques de pénurie énergétique sont réels</li> </ul>
Confusion (avec l'efficacité)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clarifier les définitions</li> <li>• Réduire les besoins en énergie (sobriété), plutôt qu'augmenter la performance (efficacité)</li> </ul>
Élusion			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplacer le terme « sobriété » par « économies d'énergie » pour contourner les résistances</li> </ul>

# Stratégies de recadrage

Catégorie de cadrage			Re-Cadrage
<ul style="list-style-type: none"> <li>Simplicité mise en scène</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer la sobriété énergétique dans la stratégie de communication de la destination</li> <li>La sobriété comme partie de l'expérience de voyage (tourisme lent, agritourisme, etc.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Report de responsabilité</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Réunir citoyens, entreprises et élus autour de la même table</li> <li>Développer une vision commune tout en définissant les rôles</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Éco-gestes individuels</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>La sobriété énergétique comme stratégie collective</li> <li>Intégrer la sobriété dans les documents et directives de planification</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Obligation légale (OSTRAL)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser le risque de pénurie et les quotas OSTRAL comme leviers pour des efforts équitables</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Principe de planification</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordonner les projets existants pour renforcer les synergies</li> <li>Développer une vision commune des implications de la transition</li> <li>Soutenir et identifier les acteurs locaux résilients en leur attribuant un rôle pionnier dans la transition</li> </ul>



Source : Plan directeur énergie VDB 2023



# La sobriété se construit collectivement

# VAL DE BAGNES EN FRESQUES! VAL DE BAGNES IN FRESCO!

Venez discuter de l'avenir du tourisme face au changement climatique avec la Fresque du Tourisme de Montagne, un jeu sérieux développé par la HES-SO Valais. Des ateliers en français et en anglais!

Come and discuss the future of tourism in the face of climate change with the Mountain Tourism Fresco, a serious game developed by the HES-SO Valais. Workshops in French and English!



## DATES ET HORAIRES DATES AND TIME



**Jeudi 10 avril 2025 | 18:00 – 21:00,  
Raiffeisen, Le Châble**

**Thursday, April 20, 2025 | 18:00 - 21:00  
in the Raiffeisen, Le Châble**

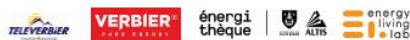
Scan ce QR code et inscris-toi  
gratuitement à l'une des 3 soirées.  
Plus d'informations disponibles [ici](#)!  
Scan this QR code and sign up for an  
evening. It's free! More information [here](#)!



organisé par  
organised by



avec l'aide de nos partenaires :  
with the help of our partners:



# La Fresque du Tourisme de Montagne

## Un outil participatif pour penser la transition alpine



Fédérer les  
acteurs du  
tourisme  
autour des  
enjeux  
climatiques



Construire  
une vision  
partagée d'un  
tourisme  
résilient à  
l'horizon 2050



Réfléchir  
ensemble à  
l'adaptation  
et à  
l'atténuation  
en montagne



Partager des  
expériences,  
co-créer des  
solutions



Evaluer  
comment les  
«jeux sérieux»  
favorisent  
l'engagement



### Format de l'atelier :

- ❖ 2h30 d'atelier – ludique, visuel et délibératif
- ❖ Cartographie collaborative des causes, impacts et solutions
- ❖ Adaptation & atténuation
- ❖ Vision prospective à l'horizon 2050 : récits, personas, pistes d'action



### Publics impliqués :

Professionnel·les du tourisme, collectivités locales, citoyen·nes, ONG, chercheur·es

Follow us





42 participants :  
28 réponses pré-  
ateliers



3 ateliers à Val  
de Bagnes



18 réponses post-  
ateliers



Suivi de l'échantillon  
après 3 mois  
(questionnaire +  
entretiens)

### Sobriété mise en discussion :

- ❖ 9/10 intègrent ou souhaitent intégrer des pratiques durables
- ❖ 7/10 envisagent des changements dans leurs pratiques professionnelles
- ❖ Importance accordée à la **réduction des besoins énergétiques** (logement, transport, services)

### Effets observés :

- ❖ Prise de conscience renforcée des **limites énergétiques** et climatiques
- ❖ Volonté exprimée de soutenir un tourisme plus lent, plus local et plus intégré
- ❖ Discussions politiques sur la **régulation, la justice sociale** et le rôle des collectivités

## Résultats préliminaires







# La sobriété, une alliée de l'Energithèque

**MARDI 31 OCTOBRE 2023**

**Salle de la Concordia au Châble**



## JOYEUSEMENT SOBRE

Théâtre d'improvisation sur la sobriété énergétique

Face à la crise énergétique et aux enjeux climatiques, les économies d'énergie sont plus que jamais nécessaires. Le mouvement en faveur de la « **sobriété énergétique** », qui encourage à **consommer moins et mieux**, pourrait nous aider à mieux appréhender ces changements.

Ouverture des portes à 19h,  
début 19h30 - fin 21h et verre de l'amitié  
**ENTREE GRATUITE**  
Inscriptions obligatoires à [energithèque@altis.swiss](mailto:energithèque@altis.swiss)





# La sobriété, une alliée de l'Energithèque



# Conclusion — La sobriété énergétique, boussole des territoires alpins en transition

- \* **Les Alpes comme laboratoires vivants de la transition énergétique :**  
Des territoires exposés, inventifs, porteurs de pratiques alternatives.
- \* **Redonner toute sa place à la sobriété**  
Dans la recherche, les politiques publiques et les stratégies territoriales, la sobriété doit être reconnue comme un levier central de la transition.
- \* **Penser la sobriété comme une dynamique collective**  
Sortir de l'approche centrée sur l'individu pour construire des actions ancrées dans le territoire, les communautés et les communs.