



# **SOBRIETE HEUREUSE ET CONFORT INDIVIDUEL**

Jean GRENIER

7 Novembre 2022

## QUELQUES DILEMMES 1...



---

## QUELQUES DILEMMES 2...

Comment  
sommes nous  
venus à cette  
soirée ?

Avons-nous fini  
nos assiettes ?

# SOBRIETE



Démarche spirituelle ancienne



Puis chemins vers la critique



de modèles de développements



de modèles de société



Interrogeant nos modes de vie ( nos dépendances par ex )



Des richesses et ressources non inépuisables donc à économiser à travers des usages maîtrisés

## **POINTS FORTS « DU DESSUS »**

LA CONSTRUCTION DU CHEMIN VERS LA SOBRIETE  
DECOULE EGALEMENT DE LA PREOCCUPATION DE LA  
PRESERVATION DE L'ENVIRONNEMENT

ON PARLE DE « BIENS COMMUNS » A PRESERVER  
EN LIEN AVEC NOTRE 7EME AXE ...

# DEPENDANCES ET SOBRIETE NECESSAIRE...

- ENERGIE
- MATIERES PREMIERES
- NOS PRATIQUES / NOS EQUIPEMENTS / NOS DESIRS...

( Vers l'économie « circulaire » )

DEVENIR SOBRES , encore plus sobres , ce sera

**QUESTIONNER ET TRANSFORMER NOS MODES DE VIE**

et **NOUS ENGAGER** pour y arriver

# FOCUS DEPENDANCE ENERGETIQUE

- Dépendance énergétique , dont énergies fossiles

Questions de GEOPOLITIQUE DE L'ENERGIE

- Chercher des sources d'approvisionnement alternatives

WARNING Ne pas créer de nouvelles dépendances !!!

- Faire évoluer le « mix énergétique »

- D'où

accélérer la transition énergétique ( plus de photovoltaïque, plus d'éolien,...)

améliorer l'efficacité énergétique des bâtiments ( donr habitations ) , des processus industriels

la contribution de nos efforts de SOBRIETE , en particulier ....

## FOCUS DEPENDANCE MATIERES PREMIERES

- Les métaux et terres rares pour nos téléphones et nos ordinateurs, pour les éoliennes,...
- Le lithium pour les batteries
- Le silicium et les composés physico chimiques pour les panneaux photovoltaïques
- L'uranium pour la filière nucléaire
- etc...
- D'où , entre autres , les filières de recyclage et de réparation

# QUELLES POSTURES ?

- Tempérance
- Maitrise

Décroissance raisonnée ? Pourquoi pas ?

Désencombrement !!!

- Socles d'engagements , de respect , de PARTAGE , de RESPONSABILITES
- Responsabilités : nous-mêmes , les autres , les générations futures, notre environnement , la Terre ...
- Souci de TRANSMISSION
- VERS D'AUTRES EQUILIBRES QUI NOUS SATISFERONT !

# EN PRATIQUE 1 : AU POINT DE DEPART UN BILAN

- **Etat des lieux** de nos pratiques

  - conception et performance de notre lieu d'habitation

  - nos consommations d'eau , de gaz , d'électricité

  - sommes nous attentifs au gaspillage ?

- **Mesurer et suivre nos progrès**

  - Outils** : calculer notre empreinte CO2 , mallettes de mesures ( disponibles chez ALTE 69 )

- **Dynamisation par pratiques et échanges collectifs**

- **Interrogeons nos clubs , échangeons avec d'autres clubs**

## EN PRATIQUE 2 / EXEMPLES EAU ET ELECTRICITE

- Des gestes simples

[Brochure ADEME](#) « 40 trucs et astuces pour économiser l'eau et l'électricité »

- Exemples électricité

Outils de pilotage: les sites de suivi de l'état des réseaux [Ecowatt et Ecogaz](#) , le compteur [Linky](#)

- Exemples eau

## EN PRATIQUE 3 : LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

- Contre le gaspillage alimentaire

33% de la nourriture mondiale finit à la poubelle !!!

Voir plaquette « Gaspillage alimentaire »

- L' »efficacité matières « : la sobriété technologique = réparer au lieu de remplacer

en route vers l'économie circulaire !!!

## EN PRATIQUE 4 : PREVENTION ET TRI DES DECHETS

La **prévention et le tri des déchets** : chasser les pratiques génératrices d'excédents pour tendre vers le « zéro déchets ».

Ce qui inclut la préoccupation du recyclage, donc du tri préalable à la source (= chez soi).

Les syndicats de gestion des ordures ménagères dont nous dépendons regorgent de bonnes pratiques à implanter au quotidien

## EN PRATIQUE 5 : SANS OUBLIER LA MOBILITE

La **mobilité**...dont la part peut être ravageuse dans notre empreinte carbone !

Avion, trottinette, petite ou grosse voiture, vélo , covoiturage , transports en commun...

sauf que nos progrès sur ce thème sont dépendants de politiques d'aménagement du territoire et de politiques publiques...

ce n'est néanmoins pas une raison suffisante pour ne pas bouger...

# LA COMMISSION ENVIRONNEMENT DU DISTRICT

- Créée en 2021-2022
- Animée par un groupe de 6 ...à grossir . Noter l'implication des Rotaracts
- Vue d'ensemble de **l'implication des clubs** :
  - connaissance et partage des actions et des bonnes pratiques . Plusieurs clubs sont déjà en mouvement
  - suivi des conférences qu'ils organisent
- Organisation de **conférences**
- Organisation **d'évènements**
- S'appuie sur les **correspondants désignés ou à désigner** dans les clubs ( cf Lettre de Patrick Rochas)

# CONCLUSION 1

- Les chemins de la sobriété renforcent et améliorent nos attitudes, nos pratiques, en les modifiant, en les « réglant » différemment .

Petit à petit d'autres zones de confort s'ouvrent...

Les bénéfices sont matériels mais aussi intellectuels et spirituels de par l'ouverture à notre environnement .

Sans oublier l'amélioration de la santé !

- Être sobre : c'est aussi **faire les choses plus simplement, c'est s'alléger...** ( et y **TROUVER DU BONHEUR** voir Pierre Rabhi )
- Nous savons nous **ENGAGER**, nous sommes taillés pour **AGIR**, nous savons **PARTAGER, AGIR POUR CHANGER DES VIES** changer alors, **EN AVANT**

# CONCLUSION 2

- SOYONS UN CONSOMMATEUR

RESPONSABLE

SEXY

NI INTEGRISTE NI KMEHR VERT

NI ERMITE

NI RABAT-JOIE

- Encore moins SNOB / BOBO...( hautain , supérieur...)



**SOYONS FIERS D'ETRE DES ROTARIENS..  
DU 7EME AXE  
ET PLUS ENCORE**

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !!!

# BIBLIOGRAPHIE

- Pierre RHABI « Vers la sobriété heureuse »

- Aurélien BARRAU

« Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité »

« Il faut une révolution politique, poétique et philosophique » Entretien par Carole  
GUILBAUD .

- Julien VIDAL « Ca commence par moi »

- « Penser la sobriété matérielle » Publication ADEME