



LES CAHIERS DE RECHERCHE

# Crise énergétique : une sobriété surtout contrainte, difficilement pérenne



**Caisse  
des Dépôts**  
GROUPE



## Institut pour la recherche

L'Institut pour la recherche de la Caisse des Dépôts soutient des projets de recherche s'inscrivant dans les champs d'intervention et les missions de la Caisse des Dépôts.

Son rôle est de favoriser la recherche dans les domaines liés aux activités de la Caisse des Dépôts, sur des thématiques variées telles que l'épargne, la finance long terme, le développement économique des territoires, la transition énergétique et écologique, les impacts du vieillissement, etc.



### **Sandra HOIBIAN, Directrice générale du CRÉDOC.**

Docteure en sociologie de l'EHESS et diplômée de Paris Dauphine en marketing et stratégie, Sandra Hoibian a 25 ans d'expérience dans la recherche et le conseil. Ses travaux portent sur la cohésion sociale, et ses

multiples facettes : valeurs, inégalités, discriminations, parité, lien social, laïcité, diversité. Sa thèse de doctorat portait en particulier sur les évolutions de la cohésion sociale, à l'aune de l'individualisation. Elle a participé à différents travaux de recherche sur la sobriété, dont le programme APPEAL sur les pratiques alternatives à l'accumulation des objets pour l'ADEME. Elle porte l'expertise sociétale du CREDOC et rédige chaque année la Note de conjoncture sociétale du CREDOC, sur souscription, qui met en évidence les tendances de long terme et les phénomènes émergents qui traversent la société française.

---

## En synthèse

65% des ménages ont opéré des changements de comportements pour faire face à la hausse des prix qui touche le pays depuis l'automne 2021. En particulier, les déplacements ont été réduits, le thermostat a été baissé, la diversité alimentaire amoindrie pour 44% de la population. Effectués sous la contrainte, face à la crise énergétique, et pour réussir à tenir un équilibre financier sur le fil, ces changements se traduisent par une forme de mal-être, et un sentiment de frustration, peu propices à installer des changements de société durables. La crise énergétique n'a pas été l'occasion d'une découverte de pratiques alternatives comme la location d'objet ou des pratiques collaboratives. De manière plus minoritaire (21%), quelques reports vers des mobilités douces ont été mis en œuvre par des publics plus aisés, avec des possibilités de perdurer. Les changements observés pour l'instant, surtout subis et mus par la contrainte, semblent donc peu propices à une société organisée autour du paradigme de la sobriété. Accessibilité des infrastructures, information simple et accessible (choix éclairé), valorisation des bénéfiques pour les individus (santé, qualité de vie), et équité des efforts sont des leviers plus favorables aux bifurcations.

---

## Introduction

Flambée des prix de l'énergie<sup>1</sup>, tensions sur les ressources et l'offre, inflation croissante (6% sur un an en août 2022) imposent de nouvelles contraintes aux ménages dans leurs quotidiens depuis l'automne 2021, qu'il s'agisse de se déplacer, de se chauffer, de consommer. Aux tensions sur la production liées à la période pandémique, se sont ajoutées les incertitudes sur l'approvisionnement en gaz, liées à la guerre en Ukraine. La population est ainsi invitée à la vigilance et responsabilité dans ses comportements quotidiens par le chef de l'Etat<sup>2</sup>, ainsi que par le gestionnaire du Réseau de Transport d'Électricité français<sup>3</sup>. Sur longue période, les enjeux du changement climatique<sup>4</sup> appellent une limitation de l'exploitation des ressources et, partant, une refonte en profondeur des modes de vie. Quelles que soient les orientations sociétales alternatives pour arriver à la neutralité carbone en 2050 (recours aux technologies, place plus importante du partage et de la coopération territoriale, frugalité, compensation etc), l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie fait le calcul qu'aucune ne pourra y parvenir sans une réduction de la demande de biens et services entre 25% et 55% par rapport à 2015<sup>5</sup>. La question de la transformation des modes de vie et usages vers une plus grande sobriété est aujourd'hui au cœur du débat public. Notion ancienne et avec différentes acceptions<sup>6</sup>, la sobriété peut-être définie comme une

approche consistant à « *nous questionner sur nos besoins et à les satisfaire en limitant leurs impacts sur l'environnement. Elle doit nous conduire à faire évoluer nos modes de production et de consommation, et plus globalement nos modes de vie, à l'échelle individuelle et collective* »<sup>7</sup>.

Ce cahier de recherche tente de mesurer les premiers impacts de la hausse des prix de l'énergie et de l'inflation sur les comportements de ménages en s'appuyant sur les enquêtes du CREDOC sur les Conditions de vie et aspirations. Ce dispositif interroge un échantillon représentatif de Français depuis 1978, trois fois par an. L'analyse proposée ici mobilise à la fois des questions suivies sur longue période, et d'autres plus ponctuelles, dont certaines posées à l'identique de 2009, période de forte hausse des prix des produits énergétiques, à des niveaux comparables à ceux observés actuellement.

Depuis un an, les ménages ont-ils déjà opéré des changements dans leurs modes de consommation, leurs déplacements, dans leurs consommations de chauffage au domicile ? Ces changements sont-ils durables ? Portent-ils les signaux d'une bifurcation vers un modèle de société construit autour du paradigme de la sobriété ?

<sup>1</sup> Les prix de l'énergie ont progressé de +22.7% sur un an en août 2022, selon l'INSEE, [https://www.insee.fr/fr/statistiques/6529039\\_](https://www.insee.fr/fr/statistiques/6529039_)

<sup>2</sup> Déclaration de M. Emmanuel Macron, Président de la République, sur la situation énergétique et économique de la France et de l'Union européenne, à Paris le 5 septembre 2022, <https://www.vie-publique.fr/discours/286225-emmanuel-macron-05092022-energie>

<sup>3</sup> RTE, Hiver 2022-2023 : risque de tension accru sur le système électrique mais maîtrisable avec une forte baisse de consommation, 14.09.2022

<sup>4</sup> Voir les différents rapports du GIEC, Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat

<sup>5</sup> Ademe, Transition(s) 2050 Choisir maintenant Agir pour le climat, mars 2022

<sup>6</sup> Panorama sur la notion de sobriété, Définitions, mises en œuvre, enjeux <https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/489-panorama-sur-la-notion-de-sobriete.html>

<sup>7</sup> La sobriété : une aspiration croissante, pas encore un projet de société, la lettre ADEME Stratégie, juin 2021

## Quatre ménages sur dix<sup>8</sup> ont baissé la température de leurs logements

Entre les deuxièmes trimestres 2021 et 2022, selon l'INSEE, les prix de l'énergie (électricité, gaz, pétrole) ont augmenté de +28 %. Les prix à la pompe progressent de +34 %. Ces hausses ont été très largement limitées grâce aux mesures du bouclier tarifaire et aux différents dispositifs mis en place par l'Etat pour protéger les ménages (gel des tarifs réglementés du gaz, plafonnement de l'augmentation des tarifs réglementés de vente de l'électricité, remise à la pompe de 15 puis 30 centimes d'euro hors taxes, chèque énergie, etc). Sans ces mesures les hausses auraient en effet été encore plus élevées (respectivement de + 54 % et 46 %)<sup>9</sup>.

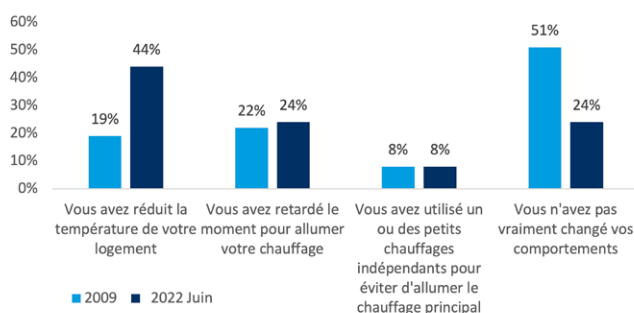
Mais elles restent conséquentes pour les ménages, d'autant que le budget énergie représente un poste important (8,9 %) de leur budget de consommation<sup>10</sup>. En 2020, un foyer dépensait en moyenne 1 590 € pour la consommation d'énergie dans le logement (dont 1 000 € pour l'électricité) et 1 100 € pour leurs achats de carburants<sup>11</sup>.

Les Français ressentent clairement ces hausses de prix. En juin 2022, 54% des Français estiment que le chauffage du logement représente une lourde charge pour leur budget. La proportion a augmenté de +7 points par rapport à janvier 2020. Mais surtout, nombreux ont d'ores et déjà adapté leurs comportements.

En effet, 44% des ménages qui ont un système de chauffage individuel<sup>12</sup> déclarent qu'ils ont réduit la température de leur logement. La proportion a plus que doublé (+25 points) par rapport à 2009, période où les prix de l'énergie avaient également fortement progressé, de manière comparable<sup>13</sup>.

### Face à l'augmentation du prix des énergies de chauffage, quelle a été votre attitude principale ces derniers mois ?

#### Champ : 82% des Français avec un système de chauffage individuel, propre à leur logement



Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations

<sup>8</sup> avec une installation individuelle

<sup>9</sup> Alexandre Bourgeois, Raphaël Lafragne-Joussier (Insee), La flambée des prix de l'énergie : un effet sur l'inflation réduit de moitié par le « bouclier tarifaire », INSEE ANALYSES No 75, 01/09/2022, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4764600>

<sup>10</sup> Alexandre Bourgeois, et al. Op.cit.

Si l'on ajoute les 24% qui déclarent avoir retardé le moment pour allumer leur chauffage, c'est 68% des personnes avec un chauffage individuel qui ont tenté de limiter leur consommation. Il faut dire que le chauffage représente 60% de la consommation totale d'énergie du logement et que baisser d'un degré la température diminue la consommation de 7%<sup>14</sup>. Les plus enclins à baisser le thermostat ou repousser le moment de l'allumage sont plus particulièrement des personnes avec des statuts précaires (intérimaires, personnes en CDD), des personnes au foyer, des employés.

Autre conséquence, en un an, la proportion de Français qui n'ont pas **pu payer la totalité ou une partie de leurs charges d'électricité, eau, gaz** au cours des 12 derniers mois est passée de 10% en juin 2021 à 18% en juin 2022. Les foyers les plus directement concernés sont des foyers modestes, les chômeurs, les indépendants, les ouvriers, les foyers avec des enfants, les foyers monoparentaux, ou les jeunes.

### Au cours des douze derniers mois, vous est-il arrivé de ne pas pouvoir payer la totalité ou une partie des dépenses d'électricité, eau, gaz (% oui)

En moyenne dans la population	18%
Agri. Exploitant, artisan, commerçant et chef d'entreprise	40%
Bas revenus	32%
Chômeur	29%
Ouvrier	25%
Personne au foyer	24%
Un enfant de moins de 16 ans au foyer	29%
Foyer de quatre personnes	26%
Foyer de cinq personnes et plus	29%
Foyer monoparental	24%
Couple avec enfants	7%
Moins de 25 ans	33%
25 à 39 ans	27%

Source : CREDOC, Observatoire des vulnérabilités 2022

<sup>11</sup> <https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/energie>

<sup>12</sup> 18% des Français déclarent habiter dans un logement où le système de chauffage est collectif. La question n'est donc posée qu'aux 82% avec une installation individuelle.

<sup>13</sup> Hausse des prix de l'énergie : carburants, gaz, électricité Le blog de l'Insee

<sup>14</sup> [https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie\\_mieux\\_se\\_chauffer](https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_mieux_se_chauffer)



## Quatre automobilistes sur dix ont réduit leurs déplacements

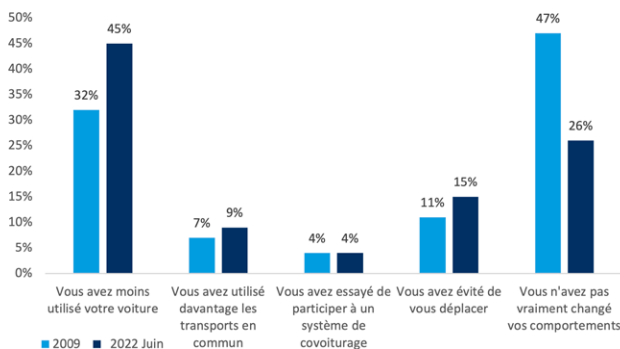
Les prix des carburants sont, de longue date, très volatils. Leurs évolutions peuvent avoir des conséquences sur les comportements des automobilistes. Si certains déplacements sont incontournables, d'autres peuvent en effet faire l'objet de mutualisation (faire ses courses sur le chemin de retour du travail), être abandonnés pour faire des économies, ou raccourcis (en choisissant des loisirs ou des lieux d'achat moins loin de son domicile par exemple). De nombreuses études ont été menées dans différents pays et à différentes époques et les chercheurs estiment qu'une augmentation de prix de 10% des carburants réduit, à court terme, la quantité de carburants consommée par les ménages de 2% à 3% sur un an. Après un an, la consommation d'essence diminuerait de 4% à 6%<sup>15</sup>.

L'enquête Conditions de vie et aspirations du CREDOC montre que la progression des prix à la pompe a touché fortement les automobilistes français. 45% des automobilistes déclarent avoir moins utilisé leur voiture. En 2009, période où les prix des carburants avaient augmenté (dans une moindre mesure toutefois), 32% avaient renoncé à des déplacements. L'évolution des usages déclarés de la voiture semble directement proportionnelle à celle des prix<sup>16</sup>.

Le report sur les transports en commun est, en revanche, très légèrement supérieur (9%, +2 points), les renoncements aux déplacements également (15%, +4 points). Le report sur du co-voiturage n'a pas bougé.

### Face à l'augmentation du prix des énergies et en particulier devant la flambée des prix des carburants, quelle a été votre attitude principale ?

#### Champ : 85% des Français qui sont automobilistes

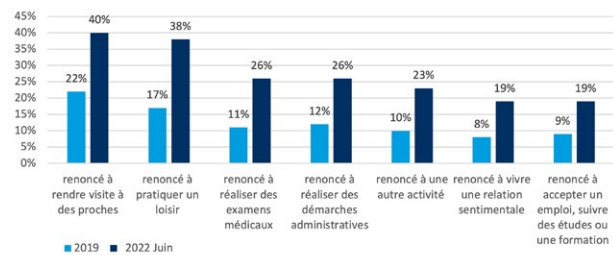


Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations

Concrètement, la population déclare avoir renoncé à différents déplacements. Les premiers sacrifiés sont les visites à des proches, la pratique de loisirs, mais une part non négligeable évoque également avoir renoncé à réaliser des examens médicaux, ou des démarches administratives. Quels que soient les types de déplacements évoqués, la proportion de Français concernée est en forte augmentation par rapport à 2019, date de la dernière mesure.

### Au cours des 12 derniers mois, en raison de difficultés liées aux déplacements (en-dehors des périodes de grèves), avez-vous dû renoncer à...

#### Champ : ensemble de la population



Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations



© Halfpoint stock.adobe.com

<sup>15</sup> Molly Espey, Explaining the Variation in Elasticity Estimates of Gasoline Demand in the United States: A Meta-Analysis, The Energy Journal, Vol. 17, No. 3 (1996), pp. 49-60 (12 pages), Association for Energy Economics, l'auteur aboutit au résultat qu'une augmentation de 10% des carburants réduit la quantité demandée de 2,6 % sur un an. Après un an, la consommation d'essence diminuerait de 5,6%. Des travaux menés par l'Insee estiment des élasticité-prix moyennes de la demande significatives pour le carburant, de l'ordre de 2% à court terme et de 4%

à long terme pour une hausse de prix de 10%. Élasticité-prix des consommations énergétiques des ménages - Documents de travail - G2009/08 | Insee

<sup>16</sup> Selon les calculs CREDOC à partir des prix moyens mensuels de vente au détail en métropole de Gazole (1 litre) mis à disposition par l'Insee, l'augmentation des prix du gazole entre juin 2007 et juin 2008 était de +35%, celle entre juin 2021 et juin 2022, de +46%.

## Un impact de l'inflation sur les restrictions en matière d'alimentation

Depuis quarante ans que nous suivons cet indicateur, entre cinq et sept personnes sur dix déclarent avoir le sentiment de devoir se restreindre sur leur budget<sup>17</sup>. Ce sentiment de frustration a culminé lors des périodes de crise économique : en 1994, lors de la crise du système européen (69%) et en 2008, lors de la crise des subprimes, et de choc pétrolier (69%).

L'année 2022 est différente à plusieurs égards, elle fait suite à deux ans de pandémie où une partie des ménages s'est constituée une épargne importante<sup>18</sup>, et le marché de l'emploi se porte particulièrement bien. La proportion de Français déclarant devoir se serrer la ceinture reste contenue (56%).

En revanche, des compromis semblent être effectués sur certains postes du budget. En particulier, jamais autant de consommateurs n'ont déclaré dans notre enquête devoir se restreindre sur leurs dépenses d'alimentation. Contrairement à 2008, où l'impression d'avoir un budget voiture contraint était au plus haut, ce sont plutôt les sacrifices perçus sur l'alimentation qui s'envolent. Il faut dire que les prix de l'alimentation sont, après ceux de l'énergie, ceux qui ont le plus significativement augmenté (+7.9% en un an en août 2022 selon l'INSEE). Rappelons également que, dans la perception qu'un consommateur se fait de l'évolution des prix, les prix des produits que l'on achète régulièrement, influent beaucoup. Enfin, l'alimentation a ceci de particulier qu'elle est un besoin vital, un plaisir, une occasion de sociabilité, un moyen de prendre soin de sa santé. Devoir se restreindre financièrement sur ce budget est probablement particulièrement difficile.



© Yakobchuk. Olena stock.adobe.com

<sup>17</sup> A l'exception notable de la période pandémique, où les possibilités de consommer ayant été très fortement réduites, et les écarts de modes de vie réduits de ce fait, le sentiment de restriction avait chuté drastiquement pour concerner seulement 35% de la population.

<sup>18</sup> Selon la Banque de France, les placements financiers des ménages se montent au premier trimestre 2022 à 162 milliards d'euros, soit un peu moins qu'au T4 2020 (203 milliards) mais encore largement supérieurs au T4 2019 (109 milliards)

<sup>19</sup> Insee, L'essentiel sur... le chômage, Chiffres clés, 12/08/2022 Au deuxième trimestre 2022, le taux de chômage au sens du BIT est quasi-stable (+ 0,1 point) à 7,4 % de la population active en France (hors Mayotte)

<sup>20</sup> Selon le Ministère de la Transition écologique et de la cohésion des territoires, L'empreinte carbone d'un Français se décompose de la façon suivante : 30 % pour le transport des ménages (2,8 t CO2 éq/hab), 23 % pour leur habitat (2,2 t CO2 éq/hab), 22 % pour leur alimentation (2,1 t CO2 éq/hab), 10 % pour l'achat de biens d'équipements (0,9 t CO2 éq/hab) et 16 % pour les services marchands et non marchands utilisés par les ménages (1,5 t CO2 éq/hab), <https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/la-decomposition-de->

Parmi les plus contraints concernant leurs dépenses d'alimentation : les chômeurs (57%), les foyers monoparentaux (52%), les personnes au foyer (49%), les foyers avec un enfant de moins de 10 ans (46%), les bas revenus (51%), classes moyennes inférieures (45%), les ouvriers (47%), et les employés (45%).

### Est-ce que vous (ou votre foyer) êtes obligé de vous imposer régulièrement des restrictions sur certains postes de votre budget- (% oui Alimentation, Voiture)



Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations

## Des changements surtout contraints...

Sur le plan purement environnemental, le transport (30%), l'habitat (23%) et l'alimentation (22%) sont les principaux postes de l'impact carbone d'un Français<sup>20</sup>. On pourrait donc considérer que la population s'est convertie, contrainte et forcée, à des modes de vie empreints d'une plus grande sobriété.

Que disent les changements de comportements entamés dans l'urgence par rapport à l'objectif de mutation sociétale vers la sobriété ? La hausse soudaine des prix a-t-elle ré-orienté les pratiques des Français vers des comportements moins énergivores de manière durable ? Confrontés à un événement déclencheur (ici la hausse des prix), les consommateurs sont poussés à réfléchir, revisiter leurs habitudes, ce qui est « normal » et ce qui ne l'est pas, ce dont on peut se passer alors qu'on imaginait ne jamais pouvoir le faire, et ce qui est réellement essentiel. C'est, dans certains cas, une occasion de découvertes, d'expérimentations, et de « potentialités neuves »<sup>21</sup>. La crise énergétique actuelle pourrait constituer une occasion de (re)nouveau de certaines routines.

La psychologie sociale et cognitive<sup>22</sup> montre que pour que les changements opérés soient pérennes, il faut notamment qu'ils s'accompagnent d'un sentiment de libre

empreinte-carbone-de-la-demande-finale-de-la-france-par-postes-de-consommation

<sup>21</sup> « Chaque événement de l'histoire fait surgir un paysage inattendu, d'actions, de passions et de potentialités neuves » Hannah Arendt, La nature du totalitarisme, 1954

<sup>22</sup> Ministère de la transition écologique et solidaire, CGDD, Accompagner le changement de comportement, Guide pratique, 2019, [https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/190729\\_CDDEP\\_guide\\_changement\\_de\\_comportement.pdf](https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/190729_CDDEP_guide_changement_de_comportement.pdf)

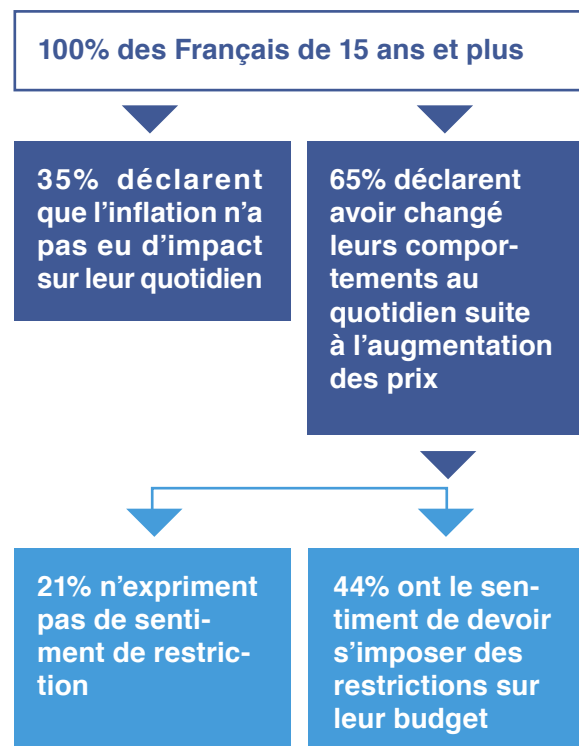
« Le libre choix est une condition essentielle à l'adoption d'une modification de comportement, et plus encore de sa pérennisation. »

Parmi les autres facteurs le chercheur évoque : la prise de conscience des habitudes, l'inscription des changements dans le quotidien, les motivations à l'adoption (parce que j'ai envie, parce que les autres le font, parce que je suis capable de bien le faire), l'accessibilité des outils nécessaires au changement, les représentations (le caractère désirable des changements).

choix, et d'une forme de désirabilité des nouvelles pratiques. Nous avons donc cherché à identifier dans quelle mesure, les changements opérés dans un contexte de crise, étaient vécus a posteriori comme contraints ou pas. Nous avons également étudié si les ménages qui déclaraient avoir opéré des changements dans leurs quotidiens suite à l'inflation, intégraient davantage que les autres des pratiques de sobriété diverses comme le recours aux pratiques collaboratives, l'achat d'occasion, la location d'objets, etc avec l'idée d'en tirer quelques enseignements à portée plus générale par rapport aux futurs chocs que pourrait occasionner le changement climatique (pénuries, catastrophes naturelles, etc). En un mot, la période ouvre-t-elle des portes vers des transformations plus profondes ?

En mobilisant une question posée sur les changements de comportements<sup>23</sup> induits par l'inflation, et une autre sur le sentiment de restriction financière<sup>24</sup>, nous distinguons trois groupes de population. 35% des Français déclarent que la hausse des prix n'a pas eu d'impact sur leurs comportements au quotidien. 21% indiquent qu'ils ont ré-orienté leurs pratiques et comportements, mais sans exprimer de sentiment de frustration. 44% ont changé leurs comportements au quotidien, et ces changements cohabitent avec un sentiment régulier de restriction.

### Trois groupes de comportements face à la hausse des prix



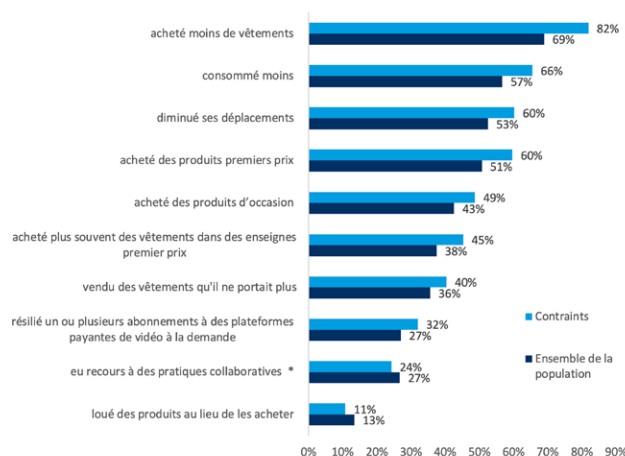
Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juin 2022  
Lecture : 44% des Français déclarent avoir changé leurs comportements au quotidien suite à l'inflation et se sentent contraints financièrement

<sup>23</sup> Face à l'augmentation récente des prix, diriez-vous plutôt que Cela n'a pas vraiment changé votre quotidien/ Cela a changé vos comportements au quotidien  
<sup>24</sup> Est-ce que vous (ou votre foyer) êtes obligé de vous imposer régulièrement des restrictions sur certains postes de votre budget ?

## ...peu propices à une sobriété durable

Arrêtons-nous tout d'abord sur le profil le plus fréquent (44% de la population), que nous appellerons les « contraints ». Face à l'inflation, l'enquête montre que ces consommateurs ont fait feu de tout bois pour réduire leurs dépenses : 82% déclarent avoir acheté moins de vêtements (+13 pts/ moyenne), 66% qu'ils ont moins consommé (+9 points), 60% qu'ils ont diminué leurs déplacements (+7 points). 49% ont eu recours à l'achat d'occasion (+6 points).

### Les contraints : faire feu de tout bois, mais sans se tourner vers de nouvelles pratiques



Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juin 2022

Nota : l'intitulé complet des questions est « Au cours des six derniers mois, avez-vous l'impression d'avoir gagné de l'argent ou fait des économies en ... » A l'exception de la question portant sur les pratiques collaboratives qui interroge sur les pratiques au cours de l'année passée, sans évoquer la notion d'économie. Les pratiques collaboratives étant illustrées de la manière suivante : covoiturage, colocation entre personnes âgées et étudiants, échanges de services de jardinage, bricolage/recyclage, échange de livres, de jouets, petits cours, monnaies locales, fab lab, etc.

Est-ce à dire que ceux-ci ont modifié durablement leurs comportements pour adopter des modes de consommation à moindre impact carbone ? Plusieurs éléments laissent à penser que ce n'est pas le cas. D'abord, la flambée des prix de l'énergie ne semble pas avoir été l'occasion, pour ces consommateurs « contraints », de découvrir d'autres manières de vivre et consommer. Moins d'un quart d'entre eux ont eu recours à des pratiques collaboratives (covoiturage, colocation entre personnes âgées et étudiants, échanges de services de jardinage, bricolage/recyclage, échange de livres, de jouets, petits cours, monnaies locales, fab lab), et 11% ont choisi de louer des produits au lieu de les acheter. Dans les deux cas, les pratiques sont moins répandues qu'en moyenne.



Ensuite, en matière de déplacements, de précédents travaux<sup>25</sup> ont montré que les adaptations peuvent être de courte durée. En moyenne, entre 2000 et 2007, alors que les prix des carburants étaient sur une pente ascendante, les adaptations des ménages étaient caractérisées par une faible diminution de leur kilométrage et par une orientation (pour ceux qui le pouvaient) vers des modèles moins énergivores. En 2008, les prix des carburants s'envolent, les plus vulnérables sont alors contraints de diminuer fortement leur nombre de kilomètres parcourus, y compris pour des déplacements jugés jusque lors incompressibles. Mais ces renoncements aux déplacements ont cessé en 2009, année de retour à des prix de carburants plus faibles.

Enfin et surtout ces évolutions s'accompagnent d'un fort sentiment de paupérisation. 25% des « contraints » s'estiment pauvres (7 points de plus que la moyenne) et 35% ont peur de basculer dans la pauvreté, soit 15 points de plus que la moyenne des Français. Ces personnes sont beaucoup plus nombreuses que les deux autres

groupes à avoir renoncé aux déplacements pour aller voir des amis ou de la famille, et à avoir fait une croix sur des loisirs pour économiser du carburant. Leurs loisirs et vie sociale sont, de fait, nettement en dessous de la moyenne, qu'il s'agisse d'aller au café, de faire du sport, d'aller voir un spectacle ou au cinéma, ou de recevoir des amis. Il faut dire que c'est le groupe de population qui est le plus automobiliste des trois, et dépendant à celle-ci. Financièrement, les sacrifices semblent lourds à porter. 71% déplorent un poids trop lourd des dépenses d'énergie sur leur budget (contre 54% en moyenne) et 70% indiquent devoir se restreindre sur leurs dépenses alimentaires (contre 38% en moyenne). En particulier, 63% regrettent de devoir restreindre leur diversité alimentaire (contre 44% en moyenne) et 17% indiquent qu'ils n'ont pas toujours assez à manger (contre 12% en moyenne).



© directphoto stock.adobe.com

<sup>25</sup> Alain Bonnalou, Elise Boucq, Matthieu Giachant, Laurent Hivert, Vincent Kaufmann, et al. Pétrole, mobilité, CO2 : les politiques publiques et l'automobilité face à la variation des prix du pétrole - Rapport final. [Rapport de recherche] LET; LASUR; CERNA; DEST. 2010, pp.223.



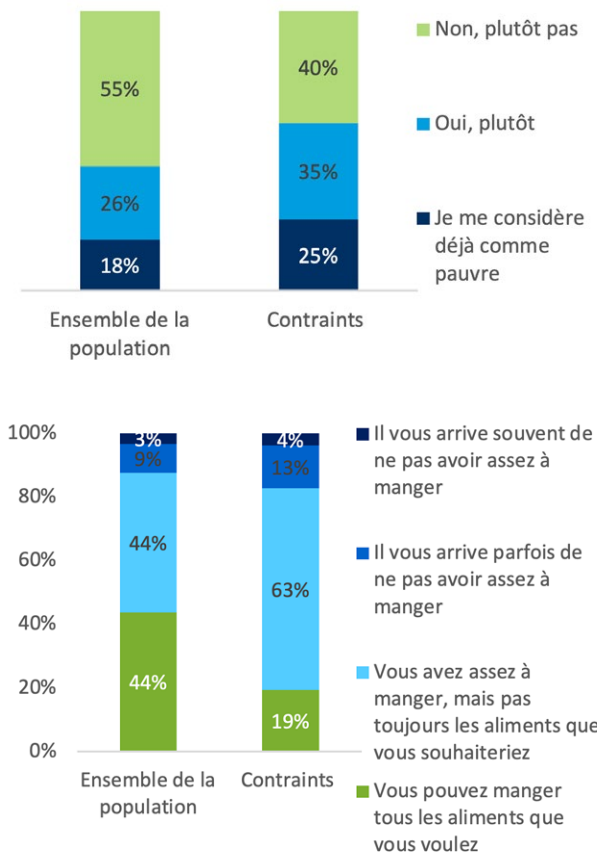
En termes de profil sociodémographique, les plus contraints par la hausse des prix se repèrent chez les chômeurs, foyers monoparentaux, locataires du parc social et privé, les bas revenus et classes moyennes inférieures, les personnes au foyer, ouvriers, employés, les foyers avec enfants, les personnes âgées entre 40 et 59 ans, et les femmes. 66% d'entre eux expriment une sympathie pour le mouvement des gilets jaunes (contre 58% en moyenne). Et 47% d'entre eux estiment que les pouvoirs publics ne font pas assez pour les plus démunis (vs 37% en moyenne).

**% de « Contraints »**

Ensemble de la population française	44%
Chômeur	65%
Foyer monoparental	64%
Locataire du parc social	57%
Locataire du parc privé	50%
Bas revenus	53%
Classes moyennes inférieures	52%
Personne au foyer	52%
Ouvrier	51%
Employé	51%
40 à 59 ans	51%
A un enfant de moins de 20 ans au foyer	50%
Femme	50%

Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juin 2022

**Un fort sentiment de pauvreté, et des difficultés à maintenir de la diversité alimentaire**



Source : CREDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juin 2022

46% d'entre eux se disent « jamais ou seulement occasionnellement heureux » (contre 31% et 33% dans les deux autres groupes). Difficile, dans ces conditions, de penser ou même de souhaiter, que ces différents changements, opérés sous la contrainte et l'urgence, se pérennisent.

Étudions à présent les 21% des Français qui déclarent avoir changé leurs comportements suite à l'inflation, mais ne se sentent pas pour autant contraints financièrement dans leurs dépenses. En termes de profil, il s'agit un peu plus souvent de hauts revenus (27%), de couples sans enfants (25%), des personnes de 70 ans et plus (25%) et des propriétaires de leurs logements sans emprunt à rembourser (26%) . Ils mentionnent souvent que, face à l'augmentation des prix de l'énergie, ils ont choisi de moins utiliser leur voiture, et se sont reporté un peu plus sur les transports en commun (11% vs 9% en moyenne). Globalement, ce groupe de population mène une vie plutôt confortable, avec davantage de loisirs que la moyenne, nettement moins de sentiment de contrainte sur le plan de l'alimentation, et est un peu moins préoccupé que la moyenne par rapport à ses charges de logement ou de chauffage. C'est une population qui se distingue très nettement des autres car elle se sent très largement à l'abri de la pauvreté : 71% d'entre eux ne s'estiment pas pauvres et ne s'inquiètent pas de le devenir. Ces changements de pratiques ne semblent pas avoir bouleversé l'équilibre de vie : ils sont les plus nombreux à se déclarer heureux. Possiblement, la hausse des prix aura pu être une occasion pour ceux-ci de ré-orienter quelque peu leurs modes de vie, et l'on pourrait les considérer comme cheminant vers des modes de vie plus sobres.

---

## Conclusion

---

La crise énergétique, seule, ne semble pas de nature à opérer des changements de mode de vie durables et compatibles avec les enjeux de changement climatique. Opérés à court terme par les ménages dans l'urgence, suite à la hausse des prix de l'énergie, les arbitrages sont surtout contraints et générateurs de mal-être. Pour enclencher des changements de mode de vie pérennes des ménages, de nature à répondre aux enjeux climatiques et énergétiques, les sciences sociales ont mis en évidence différentes dimensions :

- › La présence d'infrastructures exerce un effet entraînant sur les usages. Différents travaux menés sur la période de la crise sanitaire du covid-19 montrent par exemple l'effet déterminant de la présence de voies cyclables sur l'usage du vélo<sup>26</sup>. Le tri des déchets est, de la même manière, entré dans le quotidien des ménages au début des années 2000 notamment grâce à l'effort d'installation

de poubelles sélectives en porte à porte<sup>27</sup>

- › Pour que des bifurcations de modes de vie s'opèrent, il faut également que les ménages soient convaincus des bénéfices associés<sup>28</sup> (bien vieillir, protéger sa santé et celle de ses enfants, augmenter son confort, prendre du temps pour soi et ses proches).
- › Les ménages ont également besoin de connaître de manière simple et accessible, l'impact concret des bonnes pratiques pour eux-mêmes, leurs proches, sur l'environnement, ainsi que sur leur budget, pour décider de leurs pratiques (choix éclairé).
- › Un certain niveau d'espoir constructif, à un niveau plus sociétal, a aussi des effets positifs sur la mise en place de comportements plus durables<sup>29</sup>.
- › Enfin, l'enjeu de l'équité<sup>30</sup> et de la participation de tous à ces changements est un pré-requis incontournable.

<sup>26</sup> Voir par exemple :

Insee Analyses Occitanie Essor du vélo sur les trajets domicile-travail : tous en piste ? , n° 106 • Juillet 2021

Y. Dubois et al., (2020). Effets de la crise sanitaire ; 2 pratiques et perspectives de la mobilité en Europe. Bureau Mobil'homme : Lausanne (Suisse).

<sup>27</sup> R. Bigot - S. Hobbies, Les Français avancent à grands pas sur la longue route écologique, cahier de recherche N°C272, CREDOC, décembre 2010

<sup>28</sup> ADEME, CRÉDOC, Colette Maes, Charlotte Millot, 2020. Les événements de vie comme opportunités pour encourager des pratiques écoresponsables. 17 pages.

<sup>29</sup> Ojala, Maria. « Hope and climate change : the importance of hope for environmental engagement among young people ». Environmental Education Research 18, no 5 (1 octobre 2012) : 625-42.

<sup>30</sup> Hobbies Sandra et al., Le mouvement des Gilets jaunes ou les limites d'un modèle de société, cahier de recherche N°C349, CREDOC, mars 2020







## Annexe- tableau

	Contraints	Cheminants	Pas d'impact au quotidien de la hausse des prix	Ensemble de la population
--	------------	------------	---	---------------------------

### Face à l'augmentation du prix des énergies et en particulier devant la flambée des prix des carburants, quelle a été votre attitude principale ?

Vous avez moins utilisé votre voiture	49%	52%	34%	45%
Vous avez utilisé davantage les transports en commun	7%	11%	12%	9%
Vous avez essayé de participer à un système de covoiturage	3%	3%	6%	4%
Vous avez évité de vous déplacer	22%	11%	10%	15%
Vous n'avez pas vraiment changé vos comportements	19%	24%	37%	26%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

### Face à l'augmentation du prix des énergies de chauffage, quelle a été votre attitude principale ces derniers mois ?

Vous avez réduit la température de votre logement	49%	48%	36%	44%
Vous avez retardé le moment pour allumer votre chauffage	28%	22%	20%	24%
Vous avez utilisé un ou des petits chauffages indépendants pour éviter d'allumer le chauffage principal	8%	8%	7%	8%
Vous n'avez pas vraiment changé vos comportements	15%	22%	37%	24%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

### Les dépenses pour chauffer votre logement représentent-elles pour votre budget personnel (ou celui de votre foyer) ?

Total une charge lourde, très lourde ou à laquelle il ne peut faire face	71%	50%	35%	54%
--	-----	-----	-----	-----

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

### Parmi les situations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à la situation actuelle de votre foyer ?

Vous pouvez manger tous les aliments que vous voulez	19%	58%	66%	44%
Vous avez assez à manger, mais pas toujours les aliments que vous souhaiteriez	63%	33%	26%	44%
Il vous arrive parfois de ne pas avoir assez à manger	13%	6%	6%	9%
Il vous arrive souvent de ne pas avoir assez à manger	4%	3%	2%	3%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

Contraints

Cheminants

Pas d'impact au  
quotidien de la  
hausse des prixEnsemble de la  
population

## Au cours des 12 derniers mois, en raison de difficultés liées aux déplacements, avez-vous dû renoncer à

	Contraints	Cheminants	Pas d'impact au quotidien de la hausse des prix	Ensemble de la population
Rendre visite à des proches	44%	37%	36%	40%
Pratiquer un loisir	44%	34%	33%	38%
Vivre une relation sentimentale	17%	18%	24%	19%
Accepter un emploi, suivre des études ou une formation	17%	19%	22%	19%
Réaliser des examens médicaux	27%	24%	26%	26%
Réaliser des démarches administratives	27%	24%	26%	26%
Une autre activité	24%	20%	24%	23%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

## Au cours des six derniers mois, avez-vous l'impression d'avoir gagné de l'argent ou fait des économies

	Contraints	Cheminants	Pas d'impact au quotidien de la hausse des prix	Ensemble de la population
En consommant moins	66%	54%	47%	57%
En achetant des produits d'occasion	49%	36%	39%	43%
En proposant des produits ou des services à d'autres particuliers	19%	13%	23%	19%
En achetant des produits premiers prix	60%	46%	43%	51%
En résiliant un ou plusieurs abonnements à des plateformes payantes de vidéo à la demande	32%	19%	25%	27%
En diminuant vos déplacements	60%	51%	44%	53%
En louant des produits au lieu de les acheter	11%	11%	18%	13%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

## Au cours de l'année passée, a eu des pratiques collaboratives ne serait-ce que de temps en temps

	Contraints	Cheminants	Pas d'impact au quotidien de la hausse des prix	Ensemble de la population
Total souvent ou de temps en temps	24%	22%	33%	27%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

## Toujours au cours des six derniers mois, avez-vous fait des économies sur votre budget vêtements ... ?

	Contraints	Cheminants	Pas d'impact au quotidien de la hausse des prix	Ensemble de la population
En achetant moins de vêtements	82%	64%	56%	69%
En achetant plus souvent des vêtements dans des enseignes <i>low cost</i> (de premier prix)	45%	32%	31%	38%
En vendant des vêtements que vous ne portiez plus	40%	30%	33%	36%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

## Vous personnellement, pensez-vous qu'il y a un risque que vous deveniez pauvre dans les cinq prochaines années ?

	Contraints	Cheminants	Pas d'impact au quotidien de la hausse des prix	Ensemble de la population
Oui, plutôt	35%	15%	22%	
Non, plutôt pas	40%	71%	67%	
Je me considère déjà comme pauvre	25%	14%	12%	
Ne sait pas				

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

Contraints

Cheminants

Pas d'impact au  
quotidien de la  
hausse des prix

Ensemble de la  
population

## Quel est le principal mode de déplacement que vous utilisez habituellement (pour vous rendre à votre travail, votre lieu d'études, faire vos courses, vos loisirs, rendre visite à vos proches, etc.)

	Contraints	Cheminants	Pas d'impact au quotidien de la hausse des prix	Ensemble de la population
La voiture (hors covoiturage)	61%	54%	48%	55%
Les transports en commun (bus, métro, tram, RER, train hors grandes lignes)	13%	14%	17%	15%
La moto, scooter, mobylette	1%	3%	3%	2%
Le covoiturage	1%	2%	2%	2%
Le vélo	4%	7%	7%	6%
A pied	15%	16%	18%	16%
La trottinette	1%	1%	2%	1%
Autre, précisez	0%	0%	0%	0%
Aucun, vous ne sortez pas, ou très rarement de chez vous	3%	4%	2%	3%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022

Sympathisant Gilet jaune	66%	54%	49%	58%
Pouvoirs publics ne font pas assez pour les plus démunis	47%	34%	25%	37%
Préoccupé par l'environnement (parmi une liste de 12 thèmes)	30%	31%	29%	30%
Est parti en vacances au cours des 12 derniers mois	42%	55%	61%	52%
Au cours des douze derniers mois a fait du sport	52%	59%	62%	57%
Au cours des douze derniers mois est allé au spectacle (cinéma, théâtre ...)	39%	46%	56%	46%
Fréquente régulièrement un café, un bistrot	11%	17%	26%	17%
Va régulièrement au restaurant	13%	28%	38%	25%
Reçoit des amis au moins une fois par mois chez lui	48%	61%	61%	55%
Se dit très souvent ou souvent heureux	54%	69%	67%	62%

Source : CRÉDOC, Enquête Conditions de vie et aspirations, juin 2022





---

## Le CREDOC

Le CRÉDOC, Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie, est **un organisme d'études et de recherche au service des acteurs de la vie économique et sociale.**

Depuis sa création, il y a maintenant plus de 60 ans, le CRÉDOC analyse et anticipe le comportement des individus dans leurs multiples dimensions : citoyens, consommateurs, salariés, ... Le CRÉDOC développe des outils méthodologiques qui intègrent les acquis les plus récents de la recherche et qui garantissent la qualité de ses travaux d'études avec un spectre très large de méthodes allant de l'analyse data prédictive sur des données massives, à l'interrogation qualitative en profondeur, en passant par la réalisation d'enquêtes, ou d'observations.

Cela lui permet de produire des analyses synthétiques sur la société française qui sont rendues publiques et qui participent au débat national.

Le CREDOC a mis en place depuis 1978 un dispositif permanent d'enquêtes sur les Conditions de vie, et aspirations des Français. Cette enquête réalisée est auprès d'un échantillon représentatif de la population française comprenant 3400 personnes (méthode des quotas) par vague. Avec trois vagues par an depuis 2020 en janvier, mai et septembre (deux vagues par an auparavant).

L'échantillon est interrogé depuis 2015 par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview) auprès des membres d'un panel en ligne<sup>31</sup>.

A chaque vague d'enquête, un échantillon renouvelé de 3400 personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France (France métropolitaine, Corse et DROM) est constitué selon la méthode des quotas. Ces quotas (région, taille d'agglomération, âge, sexe, habitat individuel ou collectif et PCS) sont calculés d'après le dernier recensement général de la population. La durée médiane du questionnaire est entre 50 minutes et une heure selon les vagues.

Afin d'assurer la représentativité par rapport à la population nationale, un redressement final est effectué en fonction des critères suivants : variable croisée sexe x âge, région, taille d'agglomération, PCS de la personne interrogée, logement individuel ou collectif ainsi qu'une variable croisée âge x niveau de diplôme.

**CRÉDOC**

---

<sup>31</sup> Les données de l'enquête Conditions de vie et aspirations antérieures à 2015 ont été recueillies par la méthode du face-à-face, auprès de la population âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine. En 2015, le recueil s'est fait simultanément en face-à-face et par internet via des panélistes, à chaque fois auprès de 2 000 personnes de 18 ans et plus. Cette expérience a donné lieu à une analyse de l'impact du mode de recueil sur les réponses à une enquête d'opinion en population générale Patricia Croutte – Emilie Daudey – Sandra Hoibian du Crédoc et Stéphane Legleye - Géraldine Charrance de l'Ined, Une approche de l'effet du passage sur internet d'une enquête en population générale, Cahier de recherche n°323, décembre 2015, <https://www.credoc.fr/publications/une-approche-de-leffet-du-passage-sur-internet-d-une-enquete-en-population-generale>



**Ensemble,  
faisons grandir  
la France**  
[caissedesdepots.fr](http://caissedesdepots.fr)